PARALELA 45
CĂRȚI PRACTICE

MIKHAIL TOMBAK

CUM SĂ TRĂIM 150 DE ANI

Colecție coordonată de Constantin Dumitru

Editor: Calin Vlasie

Redactor: Adrian Crețu
Tehnoredactare: ART CREATIV
Coperta colecției: Andrei Mănescu
Prepress: ART CREATIV

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TOMBAK, MIKHAIL
Cum să trăim 150 de ani / Mikhail Tombak ;
trad.: Irina Garbiz şl Ligia Popescu. - Piteşti:
Paralela 45, 2008
ISBN 978-973^17-0439-2

I. Carbiz, Irina (trad.)
II. Popescu, Ligia (trad.)

613.98

2005 by Mikhail Tombak, Ph. D,
English version - by Heallhy Life Press Inc.

Toate sugestiile privind tehnici, tratamente sau modificări ale stilului de viață descrise în această carte trebuie folosite cu discernământ de către cititori şi numai sub îndrumarea unui terapeut autorizat sau a unui practician în domeniul îngrijirii sănătății.
Autorul, redactorii, traducătorul şi editorul sunt scutiți de orice responsabilitate rezultată direct sau indirect de pe urma folosirii oricărei informații conținute in această carte.

Copyright * Editura Paralela 45, 2008, pentru prezenta ediție

Mikhail Tombak

CUM SA TRĂIM 150 DE ANI

Traducere din limba engleză
de Irina Garbiz şi Ligia Popescu

PARALELA 45

Din partea editorului

Multe s-au scris în ultima vreme despre căile de ajungere la o viață lungă şi sănătoasă. Sunt prezentate numeroase diete miraculoase, sunt lăudate diverse formule pentru extraordinarele lor calități, sunt ridicate în slăvi metode de reducere a greutății şi de încetinire a îmbătrânirii. Astfel, oamenii sunt făcuți să creadă că sănătatea poate fi menținută luând nişte pilule miraculoase. În realitate, revenirea la starea de sănătate optimă necesită ani de efort, exact în aceeaşi manieră în care bolile de care suferim sunt provocate de mulți ani de neglijență. Sănătatea deplină nu depinde de medicamente şi de formule-minune care să ducă la scăderea greutății corporale sau la încetinirea îmbătrânirii, ci de un stil de viață care să fie în armonie cu natura. Aceasta e filozofia cu care este impregnat întreg conținutul acestei cărți. Autorul, Mikhail Tombak, a creat un sistem holistic de menținere a unei sănătăți optime.

Cartea de faţă nu conţine diete miraculoase; în cuprinsul ei veţi găsi principii simple de păstrare şi protejare a sănătăţii. Nu veţi găsi necesitatea socotirii stricte a caloriilor, dar veţi întâlni principii nutriţionale simple, evidente şi naturale.

Autorul subliniază legătura strânsă dintre sănătate şi felul cum mâncăm, cum respirăm şi avem grijă de toate necesităţile noastre fizice şi fiziologice. Chestiunea nu este restrânsă doar la nutriţie, aşa cum se întâmplă cu multe programe referitoare la alimentaţie.

Pe parcursul pregătirii pentru tipar a acestei cărți, am fost plăcut surprinşi de personalitatea umilă a autorului. Nu-i place să vorbească despre succesul lui sau de felul în care a ajuns la el. După spusele lui, meritul pentru descoperirile lui în privința sistemului de menținere a sănătății îşi găseşte cea mai bună expresie în mărturiile oamenilor care le-au aplicat în propria viață. Această calitate reiese din următorul fragment dintr-un interviu acordat echipei editoriale înaintea publicării.

Când oamenii îmi cer să le relatez poveşti de succes, am un

singur răspuns - ar fi foarte simplu să mă laud, dar adevăratul criteriu este felul în care munca mea este apreciată de ceilalți. Ei ne împărtăşesc mărturii bazate pe propria experiență şi pe modificările survenite în starea sănătății lor.

Dacă sistemul pe care-l descriu nu ar fi eficace, oamenii nu mi-ar mai cumpăra cărțile. Şi iată că în ultimii cinci ani ele s-au aflat în fruntea celor mai bine vândute cărți.

Tot mai mulți dintre cititori îmi înțeleg filozofia în ceea ce priveşte menținerea sănătății. Ei au ajuns să creadă în metodele mele şi s-au lăsat convinşi atunci când au observat că aceste metode simple sunt foarte eficiente în schimbarea stării de sănătate a propriilor lor organisme. Ei relatează poveştile de succes rudelor şi prietenilor, făcând să crească cercul oamenilor care preferă metodele naturale de vindecare.

Concluzia cea mai interesantă care rezultă din citirea cărții de față este exprimată într-o idee cunoscută: sănătatea se află în mâinile noastre. Mai mult, terapiile sunt non-invazive şi pot fi făcute acasă, fără ajutor, folosind ingrediente naturale şi disponibile pe scară largă, fără arsenalul obişnuit de substanțe farmaceutice.

Cartea mai conține şi câteva metode neobişnuite, aproape şocante, dar extrem de eficiente de detoxifiere a organismului. Ele se bazează pe tradițiile vechi de milenii ale medicinei naturiste orientale şi occidentale, dar sunt ignorate de medicina modernă „clasică".

Vă invităm să vă bucurați de această carte.

Către cititorii mei:

Autorul își dă seama că nu vor lipsi controversele legate de conținutul acestei cărți referitoare practic la toate aspectele organismului uman. Este de la sine înțeles că experții vor sesiza neajunsuri ale argumentării sau insuficienta acuratețe a detaliilor. Dar eu am scris cartea având în minte un public cât mai larg.

Aş dori să supun atenției dumneavoastră faptul că ştim foarte puține despre organismul nostru şi despre relația strânsă dintre acesta şi mediul natural înconjurător. Viața noastră viitoare depinde adesea de metoda de tratament pe care am ales-o în cazul unei crize de sănătate. În cazurile în care medicina clasică (alopată) nu poate fi de niciun folos, trebuie să ne amintim ca există terapii naturale care se pot dovedi foarte eficiente.

Am convingerea profundă că în multe situaţii ar trebui să fim propriul nostru sfătuitor şi doctor. Trebuie să căpătăm cât mai multe cunoştinţe despre felul în care funcţionează organismul omenesc pentru a fi capabil să eliminăm cauzele bolilor şi suferinţelor.

În cazul în care, ca o consecință a sfaturilor mele, unii oameni vor începe să se simtă mai bine, alții s-ar putea vindeca, iar alții ar putea realiza necesitatea îngrijirii şi menținerii sănătății, obiectivul acestei cărți va fi fost îndeplinit.

În practica mea am încercat multe metode şi remedii şi le-am selecționat pe acelea care s-au dovedit cu adevărat valoroase şi eficace. Ele vă sunt prezentate în paginile care urmează, ca să le puteți explora. Vă rog să le folosiți cu înțelepciune.

Vă urez o sănătate optimă,

Mikhail Tombak

PARTEA I

Cinci factori dăunători pentru sănătate

Putem trăi 150 de ani?

Potrivit principiilor medicinei chineze străvechi (confirmate de recentele cercetări ştiinţifice), organismul nostru este un sistem energetic complex cu celule şi organe strâns interconectate prin energia ce circulă de-a lungul a douăsprezece canale. Fiecare dintre noi posedă câteva tipuri de energie, care suferă în mod constant schimbări şi transformări dintr-un tip în altul.

Energia formează un strat biologic în jurul corpului - o „aură" - care determină condiţia noastră fizică şi psihică.

Un ciclu complet de transformare energetică a corpului nostru durează şapte ani. Există 22 de asemenea cicluri pe parcursul unei vieţi, ceea ce înseamnă că, din punctul de vedere al energiei acumulate, ar trebui să trăim în jur de 150 de ani.

Scepticii ar putea spune că 150 de ani este o exagerare. Chiar şi aşa, avem o şansă de a trăi o viaţă lungă şi, ceea ce este şi mai important, să ne păstrăm sănătoşi.

Corpul nostru îmbătrâneşte şi se îmbolnăveşte atunci când echilibrul dintre celulele sănătoase şi celulele bolnave se schimbă în favoarea celor din urmă. Oprirea procesului de îmbătrânire înseamnă schimbarea acestui echilibru nefavorabil. Teoretic, dacă reuşim să creăm circumstanţe favorabile acestui proces, celulele noastre sunt capabile să se repare într-o perioadă de şapte ani.

Ştiinţa a dovedit că moştenim 15% din sănătate de la părinţi, 15% poate fi influenţată de doctori, dar restul de 70% depinde numai de stilul nostru de viaţă.

De aceea vă sugerez să analizăm împreună o serie de greşeli în stilul nostru de viaţă care conduc la boli şi îmbătrânire prematură.

Am citit numeroase cărţi despre esenţa sănătăţii şi bolilor şi am ajutat mulţi oameni să-şi recupereze condiţia fizică şi starea generală de bine.

Din experienţă am descoperit că există cinci factori care dăunează sănătăţii noastre:

I. Neglijarea coloanei vertebrale
II. Respirația incorectă
III. Dieta incorectă
IV. Lipsa igienei corporale interne
V. Incapacitatea de a trăi o viață fericită

NEGLIJAREA COLOANEI VERTEBRALE

Stai în fața oglinzii şi uită-te bine la tine. Cum arată coloana ta vertebrală? Ți se cocoşează spatele? Abdomenul îți iese în față? Suferi de dureri de spate?

Din nefericire, mulți oameni prezintă aceste simptome din cauza slăbirii muşchilor spatelui. Aceştia puteau să ne susțină spatele fără mari eforturi. Muşchii însă slăbesc pe măsură ce înaintăm în vârstă, în special din cauza lipsei activității fizice, a dietei incorecte, a obezității, a dormitului pe saltele moi etc.

O coloană vertebrală bolnavă înseamnă un organism bolnav

Am avut odată o pacientă în vârstă de 35 de ani care suferea de dureri persistente de cap. De asemenea, avea senzația de greutate în zona inimii şi orice fel de efort fizic o obosea. Când am examinat-o, am observat vertebre cervicale dislocate.

O altă pacientă suferea de insomnie şi dureri de stomac. Cauza acestor simptome era tot o uşoară dislocare a vertebrelor cervicale şi toracice. În ambele cazuri, rearanjarea vertebrelor a condus la dispariția simptomelor. Aş dori să adaug că ambele femei făcuseră înainte radiografii, care nu arătau nicio schimbare a coloanei vertebrale.

De ce amintesc aceste exemple? Uneori, chiar şi cele mai bune metode de examinare sunt incapabile să detecteze dislocări foarte mici ale vertebrelor, care cauzează simptome care aparent nu au nicio legătură cu coloana vertebrală.

Coloana vertebrală este stâlpul de rezistență al întregului nostru organism. Diferite mişcări pot cauza dislocări minuscule ale vertebrelor; muşchii din jurul vertebrei dislocate devin rigizi şi o împiedică să se aşeze înapoi în poziția corectă. Astfel se produce o inflamare progresivă a nervilor şi muşchilor, cauzând durere şi limitarea mişcărilor.

O vertebră dislocată pune presiune asupra nervilor şi vaselor sanguine care sunt conectate cu anumiți muşchi şi

organe.

Dacă un nerv rămâne sub presiune pentru o perioadă îndelungată de timp, organul ce depinde de acel nerv dezvoltă patologii greu de vindecat.

Vezi tabelul 1 pentru exemple:

Tabelul 1

Alinierea greşită a vertebrelor	*Problemele cauzate*
Cervicale	Alergii, pierderea auzului, probleme de vedere, eczeme, probleme cu gâtul, dereglări ale glandei tiroide
Toracice	Astm, durere în brațele inferioare, dureri de spate, dereglări ale vezicii biliare, probleme cu ficatul, ulcer stomacal şi duodenal, boli de rinichi, probleme de piele (acnee, urticarie, eczeme, furuncule)
Lombare	Hemoroizi, dereglări ale vezicii urinare, ciclu menstrual neregulat, dureri menstruale, impotență, dureri de genunchi, lumbago, dureri lombare, circulație proastă a sângelui în picioare, umflarea gleznelor, picioare reci, slăbiciunea picioarelor, spasme musculare în picioare

Aceasta este încă o listă incompletă a problemelor pe care le poate cauza neglijarea coloanei vertebrale.

Potrivit statisticilor, unul din zece copii în lume poartă ochelari, suferă de alergii, dureri frecvente de cap, dureri abdominale, răceli cronice, deficit de atenție etc. Cauza acestor probleme,
precum şi a multor altora în rândurile generației tinere, este o coloană vertebrală bolnavă. O neglijăm încă din copilărie fără a ne da seama de faptul că va produce probleme de sănătate atunci când vom deveni adulți.

De aceea, pentru a reveni la o stare de sănătate, ar trebui,

în primul rând, să fim foarte atenți cu şira spinării.

Puteți găsi unele sfaturi despre cum să faceți acest lucru în partea a doua, intitulată „Coloana vertebrală sănătoasă".

RESPIRAŢIA INCORECTĂ

Când venim pe lume, primul lucru pe care îl facem este să luăm o gură de aer. Atunci când o părăsim, ultimul lucru pe care îl facem este să încetăm să respirăm. Viaţa noastră este ceea ce se întâmplă între naştere şi moarte, iar aceasta depinde în totalitate de respiraţie. Respiraţia este „alimentul" invizibil, fără de care nu putem trăi nici măcar cinci minute.

Unele studii din Germania indică faptul că aproape nouă din zece oameni respiră incorect. De ce se întâmplă acest lucru?

Priveşte cum respiră un copil mic. Abdomenul său se umflă şi se contractă după inspiraţie şi expiraţie, folosind în special un muşchi important numit **diafragmă**. Respirând în acest fel, plămânii au mult loc pentru a primi aer în secţiunile lor mediane şi inferioare. Cu cât pătrunde mai mult oxigen atunci când inspirăm, cu atât se ventilează mai bine plămânii şi mai mult oxigen este absorbit şi transportat de eritrocitele din sânge pentru a produce energie. Mulţumită acestui stil de respiraţie, copiii sunt robuşti, activi şi fericiţi.

Adulţii respiră într-un cu totul alt mod. Pe măsură ce înaintăm în vârstă şi ducem un stil de viaţă inactiv, suferim de deplasări ale coloanei vertebrale, obezitate etc., începem să respirăm diferit. Atunci când inspirăm, cavitatea toracică se dilată, abdomenul se dezumflă, iar umerii şi clavicula se deplasează în sus. Doar partea superioară, cea mai mică, a plămânilor este implicată în acest fel de respiraţie. De obicei, acest proces nu ne asigură destul aer, astfel încât trebuie să respirăm mai frecvent (se observă mai ales la oamenii obezi). Doar o mică parte din oxigenul inspirat pătrunde în plămâni. Plămânii sunt foarte solicitaţi, dar numai în partea lor superioară. Devin suprasolicitaţi, iar celulele se uzează prematur. Există straturi de celule moarte, inactive, în ţesutul pulmonar.

Pe măsură ce îmbătrânim, secţiuni ale plămânilor nu mai sunt implicate în procesul de respiraţie. Organismul nostru este în mod constant lipsit de oxigen. Acest lucru nu cauzează

numai boli respiratorii, ci şi probleme ale sistemului circulator, pancreasului, ficatului, rinichilor, tractului intestinal şi multe altele.

Putem întârzia îmbătrânirea de la treizeci până la patruzeci de ani şi evita multe boli dacă folosim mai bine diafragma. Se ştie de multă vreme că oamenii longevivi respiră rar. O persoană de 130 de ani din India de Est, care nu îşi arăta vârsta, atunci când a fost întrebată care este secretul longevității sale, a răspuns: „Respirația corectă" (respira o dată pe minut). Unul dintre principiile medicinei străvechi spune: „**De câte ori respirăm mai puţin într-un minut, de atâtea ori ni se prelungeşte viaţa**".

Respirația corectă este cea care asigură sănătatea şi longevitatea. Vă voi dezvălui secretele diferitelor moduri de respirație în subcapitolul „Aerul şi viața".

DIETA INCORECTĂ

Ce consumăm şi ce ne consumă

Cele mai multe familii de astăzi iau în considerare trei criterii atunci când cumpără mâncarea:

1. să aibă multe calorii - astfel nu este nevoie să mănânci o cantitate mare.
2. să poată fi preparată cât mai repede şi mai uşor - suntem prea ocupaţi cu alte treburi.
3. să se absoarbă uşor fără a fi nevoie de prea mult mestecat - oamenii moderni nu îşi folosesc dinţii prea mult şi nu au timp să mestece.

În baza acestor criterii, carnea pare a fi mai bună decât legumele, din cauză că o cantitate mică ne poate satisface foamea. Cererea pentru produsele pre-procesate este mai mare decât cea pentru cele proaspete, deoarece nu necesită prea multă muncă. Chiar şi sucirile cumpărate la magazin sunt consumate mai des decât cele stoarse proaspăt. Pâinea albă pare să fie mai bună decât cea integrală deoarece se mestecă mai uşor. Orezul şi zahărul rafinat arată mai atrăgător. Societatea noastră modernă poate aranja totul pentru comoditatea noastră. Nici mamele nu mai trebuie să-şi bată capul cu hrănitul copiilor la sân. Formulele pentru copii pot înlocui laptele matern. Acest gen de dietă ajunge să dăuneze şi oamenilor cu sistem imunitar puternic. Cei cu un sistem imunitar mai slab încep să sufere mult mai devreme. Copiii sunt cei care suferă cel mai mult de pe urma unei diete proaste.

Pericolul alimentelor rafinate

Criminalul dulce

Dorinţa noastră de a „îmbunătăţi" totul şi de a separa ingredientele „de care avem nevoie" de cele de care „nu avem nevoie" ne face să rafinăm majoritatea alimentelor. Alimentele

„îmbunătățite" artificial doar par că ar avea aceleaşi calități nutritive ca şi cele naturale. Alimentele artificiale şi naturale au la fel de multe lucruri în comun precum trandafirii de mătase față de cei reali - doar arată la fel. Aceeaşi diferență este şi între vitaminele naturale şi cele sintetice sau între unt şi margarină.

Scopul pentru care se rafinează mâncarea este pentru a o face mai atractivă din punct de vedere comercial. Prin gătit sau alte forme de tratare la temperaturi mari, alimentele îşi pierd informațiile biologice (conținutul total şi compoziția substanțelor chimice din produsele naturale) obținute de la soare, pământ şi apă. Organismul nostru nu recunoaşte şi nu asimilează din primul moment acest gen de mâncare. Trebuie să cheltuiască din propriile resurse pentru a le face folositoare. Sfecla de zahăr şi zahărul obținut din aceasta sunt un bun exemplu. Sfecla de zahăr este un produs natural care conține multe vitamine, săruri minerale, enzime şi hormoni. Din contră, zahărul extras din sfeclă este bine rafinat, cristalizat şi filtrat. (O substanță otrăvitoare, clorura de calciu, se foloseşte pentru a-l albi.) Pătrunde în stomac ca o substanță pură din punct de vedere chimic, zaharoza, fără alte vitamine, săruri minerale sau alte substanțe biologice active. Zaharoza pură nu poate fi asimilată; trebuie să fie însoțită de alte substanțe. Sfecla conține toate substanțele necesare; zahărul nu. Organismul nostru este forțat să folosească din propriile resurse de calciu, fier şi alte elemente. Acest lucru duce la stricarea dinților, diabet, anemie etc. Cercetările indică faptul că zahărul cauzează degenerarea vaselor de sânge şi a celulelor individuale, mutații şi poate duce chiar la cancer.

Nu consumăm zahăr doar la cafea sau ceai; se găseşte şi în bomboane, biscuiți, prăjituri şi sucuri răcoritoare. Sunt nenumărate produse care conțin zahăr.

Din cauza consumului mare de zahăr, numărul de cazuri de diabet, anemie şi cancer de sânge a crescut accentuat în ultimii douăzeci de ani în toate țările dezvoltate.

De aceea părinții şi bunicii fac o mare greşeală când le dau copiilor bomboane şi îi lasă să dezvolte o apetență pentru dul-

ciuri. Obiceiul poate deveni foarte greu de eliminat mai târziu în viața copilului.

Dependența de lapte

Boala din biberon

În zilele noastre este un fapt obişnuit să se înlocuiască laptele matern cu lapte de vacă sau formule pentru copii.

Laptele uman este bogat în lactoză, care creează un mediu favorabil dezvoltării bacteriilor pozitive în intestinul gros al copilului.

Laptele de vacă conține anumite tipuri de proteine şi anticorpi, pe care copilul nu le poate digera. Aceste substanțe, în loc să fermenteze normal, putrezesc în intestinul copilului, atunci când copilul este hrănit cu lapte de vacă sau alte substitute. Acest lucru cauzează autointoxicare, dezechilibre ale microflorei şi duce la degenerarea intestinului copilului.

Substituenții nu conțin informația biologică din laptele matern, astfel încât copilul se simte tot timpul înfometat şi are nevoie de hrănire frecventă. Din această cauză, produsele din amidon şi carne sunt incluse mai devreme în dietă. Sistemul digestiv al copilului nu este complet format şi nu este pregătit să digere şi să absoarbă aceste produse. Anumite enzime necesare nu sunt prezente. Putem observa că mulți copii, între doi şi cinci ani, au tot timpul o substanță mucoasă la nas. Aceasta este produsă de prea mult amidon şi proteine în dietă. Dieta artificială sfârşeşte prin a distruge sistemul imunitar al copiilor. Aceştia devin vulnerabili la tot felul de infecții, precum răcelile frecvente, rinoree, gripă şi pneumonie. Copiii hrăniți în acest mod sunt, în cele mai multe cazuri, alergici. Nu putem prezice toate posibilele probleme de sănătate cauzate de absența laptelui matern din dieta copilului.

Fiecare viitoare mamă ar trebui să ştie că nimic nu poate înlocui laptele de la sânul mamei; este hrana naturală pentru copilul său. Nicio formulă nu conține informații despre dragoste, sensibilitate, tandrețe sau moduri de

evitare a dezastrelor şi bolilor. Toate aceste informaţii vin de la mamă şi sunt codificate în laptele său.

Dacă dieta unei femei însărcinate este compusă în principal din dulciuri, produse făinoase, mezeluri, lapte de vacă, cafea, carne prăjită sau coaptă şi alte produse rafinate, copilul său va avea de suferit probleme grave de sănătate. Este şi mai rău dacă şi fumează.

Cine are nevoie de ulcer?

Cantitatea de fier din laptele de vacă este foarte mică. Viţelul, pe lângă laptele vacii, mănâncă şi iarbă. Organele sale digestive sunt capabile de la natură să digere separat laptele şi iarba. Sistemul nostru digestiv este construit altfel. Când laptele de vacă pătrunde în stomac, sucurile acide digestive îl coagulează şi îl transformă într-o materie lipicioasă asemănătoare cu brânza. Această „brânză" conţine şi alte bucăţi de mâncare ce se află în stomac. Laptele coagulat trebuie să fie digerat înaintea celorlalte alimente. Dacă acest proces are loc frecvent, poate cauza dereglări ale sistemului digestiv, în special ulcerarea stomacului şi a duodenului. Chiar vrem ca organismul nostru să devină o uzină de procesat lapte care produce ulcer în loc de avantajele aşteptate?

Principalul argument al susţinătorilor consumului de lapte este cantitatea mare de proteine (aminoacizi) şi de calciu. Nu sunt pe deplin de acord cu acest argument şi voi explica de ce.

Cazeina nedigerabilă

Niciun alt mamifer de pe această planetă (în afară de om) nu consumă lapte la vârsta adultă. Ar fi contra naturii. În cazul pisicilor, noi le-am învăţat să bea lapte. Oricum, s-a dovedit că pisicile trăiesc de două ori mai mult dacă nu beau lapte.

Diferenţa între laptele uman şi cel de vacă este conţinutul mare de cazeină din ultimul. Cazeina este o proteină de care viţelul are nevoie pentru a avea copite şi coarne. Viţelul consumă lapte doar în primele şase luni de viaţă. Oamenii nu

au copite sau coarne. De ce ar avea nevoie de atâta cazeină?

În primul rând, nu avem nevoie de atât de multe proteine pe cât ingerăm. Intestinul gros conține o bacterie specială capabilă să sintetizeze proteinele din carbohidrații conținuți de alimentele pe bază de plante (dacă microfloră intestinală este sănătoasă).

În al doilea rând, organismul nostru conține toate elementele din tabloul lui Mendeleev şi toți compuşii chimici de care are nevoie, chiar dacă doar 40% dintre acestea sunt furnizate prin hrană. De unde vin aceşti compuşi? Sunt sintetizați de propriul nostru organism. Dispune de un laborator chimic perfect, creat de natură, având abilitatea de a face o mulțime de lucruri, de la sintetizarea aminoacizilor la producerea formulelor de însănătoşire, hormonilor etc.

Să ne întoarcem la sintetizarea proteinelor. Aerul pe care îl respirăm conține cu 80% mai mult nitrogen (ingredientul principal al aminoacizilor) decât cel pe care îl expirăm. Ce se întâmplă cu acel nitrogen? Organismul nostru îl foloseşte pentru a sintetiza aminoacizi. Putem trăi mâncând cantități foarte mici de proteine animale timp de un an, doi ani sau chiar mai mult fără niciun pericol pentru sănătatea noastră atâta vreme cât avem aer şi mâncăm destule legume şi fructe. Pe de altă parte, dacă mâncăm numai proteine, putem muri în doar o lună. (în mănăstirile Shao Lin, oamenii condamnați la moarte erau hrăniți numai cu carne şi mureau în douăzeci-patruzeci de zile.)

Atunci când ne stabilim dieta, ar trebui să urmăm proporțiile create de natură în laptele mamei: un conținut ridicat de carbohidrați simpli şi un conținut scăzut de proteine.

Din păcate, nu înțelegem întotdeauna aceste sugestii pe care ni le dă natura.

Cazeina din lapte este descompusă în stomac de cheag. Copiii în vârstă de unu-doi ani au deja păr şi unghii, aşa că nu mai au nevoie de cazeină. Sistemul lor digestiv nu mai produce cheag, iar cazeina devine nedigerabilă sau chiar otrăvitoare.

Cazeina nedigerată este cauza diverselor umflături de pe

organismul nostru, formează pietre la rinichi, blochează vasele de sânge şi deformează degetele. Alte ingrediente nedigerate din laptele de vacă se acumulează sub forma unor substanțe mucoase în țesuturi şi tendoane.

Mucusul este o substanță plină de bacterii provocatoare de boli. Bioterapeuții consideră că laptele de vacă este sursa substanțelor mucoase din organismul nostru pe tot parcursul vieții. De aceea cei care beau lapte de vacă găzduiesc de multe ori în organismul lor bacterii care cauzează boli precum gripa, răceala, astmul, bronşita şi multe altele.

Mai există un fapt demn de menționat. Laptele din ziua de astăzi este dăunător, în special copiilor, din cauza poluării mediului. Calciul din lapte se găseşte întotdeauna însoțit de stronțiu-90 radioactiv. Structura sa moleculară este asemănătoare cu cea a calciului, numai că mai mare. Atunci când stronțiul-90 pătrunde în organismul nostru, moleculele sale înlocuiesc moleculele de calciu din sistemul nostru osos. De aceea cei care beau lapte au membre mărite (în special degetele de la mâini şi picioare) şi suferă deseori de disfuncții ale articulațiilor şoldului şi genunchiului.

Calciu, grăsimi şi colesterol

Nu putem nega faptul că laptele este bogat în calciu, elementul necesar pentru dezvoltarea oaselor. Dar cum rămâne cu nucile, varza, morcovii, sfecla sau semințele de mac? De fapt, acestea conțin mai mult calciu într-o formă mai uşor de absorbit, într-o proporție ideală cu alte ingrediente.

Laptele conține şi grăsime animală şi, după cum ştim, grăsimea creşte nivelul de colesterol (principala cauză a bolilor de inimă şi a problemelor de circulație). Acesta este principalul motiv pentru care laptele este degresat. Cu toate acestea, proporția naturală a ingredientelor este distrusă în timpul acestui proces. Asimilarea acestui lapte interferează cu capacitatea organismului nostru de a administra rezervele de calciu-fosfor într-un mod echilibrat. În consecință, capacitatea noastră de a absorbi calciul scade. Absorbția scăzută a

calciului este principala cauză a viitoarei osteoporoze. Se presupune că degresarea laptelui ne salvează sistemul circulator (o idee larg împărtăşită cu care nu sunt de acord), dar ne distruge sistemul osos. Suntem chiar atât de dependenți de lapte încât suntem dispuşi să ne riscăm sănătatea?

Produsele precum laptele integral, brânza etc. sunt diferite - se pot consuma în siguranță (în cantități mici) şi sunt chiar benefice (în special în cazul în care conțin grăsimi naturale). Sunt în special recomandate copiilor şi celor în vârstă. Bacteriile ce se găsesc în aceste produse îndeplinesc majoritatea proceselor pentru realizarea cărora organismul nostru ar trebui să cheltuiască o mare parte din propriile resurse - vitamine, săruri minerale, macro- şi micro-elemente.

Renunţarea

Toate aceste argumente nu-i vor convinge pe cei pentru care laptele şi produsele lactate constituie o mare parte a dietei. Nu este uşor să scapi de o dependență ce durează de o viață. Dacă nu puteți să renunțați la lapte, măcar treceți pe lapte de capră. Are un conținut scăzut de cazeină şi grăsimi şi seamănă cu laptele uman la conținut.

În cazul în care continuați să beți lapte de vacă, fiți pregătiți pentru simptome precum dureri intestinale, balonare, diaree, constipație, dureri mari în oase şi încheieturi etc. „A bea sau a nu bea?" - aceasta este decizia voastră.

Adevărul despre carne - bomba cu ceas

Aş dori să spun câteva cuvinte despre carne - un produs pe care nu-l recomand pentru consum zilnic. Consumarea unor cantități mari de proteine animale (carne, mezeluri etc.) în cantități care depăşesc cerințele zilnice ale organismului nostru produce procese de putrezire, constipație şi otrăvirea organismului cu acid lactic, oxalic şi uric (cei trei principali vinovați pentru bolile de încheieturi, dureri de spate,

osteoporoză şi alte dereglări de mobilitate).

Carnea în sine nu are gust sau miros, aşa încât o prăjim, gătim şi asezonăm pentru a-i îmbunătăți gustul. În timpul procesării cărnii, aceasta degajă în jur de 20 de substanțe otrăvitoare, care pot deteriora vasele sanguine şi sistemul nervos. Digestia cărnii necesită cantități mari de vitamine şi microelemente. Dacă nu mâncăm cantități suficiente de salată vegetală odată cu carnea, digestia este incompletă, iar carnea nedigerată ajunge să putrezească în intestine. Procesul de putrefacție creşte alcalinitatea intestinului gros, ceea ce conduce la aciditatea sângelui. Mediul alcalin promovează dezvoltarea celulelor bolnave (în special canceroase). Cei care consumă carne în exces sunt candidați favoriți pentru cancer.

Mai există un factor care merită atenție.

Consumul excesiv de proteine animale, în special în copilăria timpurie, ne supune riscului de a dezvolta boli ale sistemului imunitar. Digestia cărnii solicită mari cantități de vitamine şi microelemente care sunt preluate din sângele copilului. Scăderea nivelului acestor substanțe duce la apariția anemiei ascunse şi a bolilor de sânge. În mod ironic, diversele alergii, eczeme şi alte disfuncții specifice vârstei pubertății sunt cauzate de bunele intenții ale părinților. Fără a fi conştienți, aceştia pun în pericol sănătatea copiilor incluzându-le prea multă carne în dietă.

Filozofia orientală susține că fiecare aliment pe care îl consumăm conține informații despre locul în care s-a născut şi s-a dezvoltat: clima, expunerea la soare, la razele Lunii etc. Ce fel de informație ar putea conține carnea? Vremurile în care vitele păşteau pe păşuni verzi au trecut demult. Sunt crescute toată viața fără a vedea soarele sau respira aer curat. În loc să mănânce iarbă grasă şi suculentă, sunt hrănite cu hormoni şi diverse tipuri de nutreț sintetic.

Atunci când cumpărăm o bucată de carne fără formă, nu ne gândim că odată a fost parte dintr-un animal drăguț care a fost ucis prin electrocutare. Este o naivitate să credem că animalele nu simt iminența morții în ultimele lor momente. O simt foarte clar. În fața agresiunii şi mânate doar de frică, organismele

animalelor ucise produc o mare cantitate de hormoni otrăvitori, pe care îi consumăm mai târziu, în timp ce ne savurăm friptura. Ne mai mirăm când observăm că şi adulţii şi copiii devin din ce în ce mai agresivi şi temperamentali. Violenţa naşte violenţă - acest vechi adevăr este confirmat de rezultatele consumului mare de carne.

În ultimii ani (1999-2002), în Europa de Vest, numărul de cazuri de BVN (boala vacii nebune) a ajuns să atingă proporţii epidemice. Vitele cu BVN trec printr-o degenerare completă a sistemului nervos (secţiuni ale creierului devin spongioase). În loc să hrănească animalele numai cu hrană bazată pe plante, în industrie au început să se folosească proteine animale sub forma cărnii şi oaselor. BVN este un exemplu grăitor pentru schimbările psihologice ce pot fi produse de alimentaţia neadecvată. Pentru a preveni răspândirea BVN, cirezi întregi de vite au fost măcelărite şi incinerate. Fie ca Dumnezeu să-i apere pe copiii a căror hrană se bazează pe carne de consecinţele practicilor nenaturale de hrănire din industria zootehnică.

Mai puţină făină, mai multă putere

Făina rafinată ne face să suferim

Să aruncăm o privire asupra făinii - un produs obişnuit în gospodăriile noastre. Aceasta se produce din cereale. Făina nerafinată conţine vitaminele B, PP şi F, săruri minerale, enzime şi alte ingrediente folositoare organismului nostru. Boabele de cereale conţin 85% amidon şi 15% înveliş biologic. Substanţele prezente în acest înveliş ne permit să descompunem şi să asimilăm amidonul.

Făina rafinată nu conţine şi învelişul - este deci slabă în vitamine, enzime şi minerale.

Digestia pâinii albe are nevoie de multe substanţe care sunt îndepărtate prin procesul de rafinare. Sistemul nostru digestiv le va lua din resursele propriului nostru organism. Făina rafinată este greu de digerat. Amidonul nedigerat se

depozitează în straturile de grăsime ale corpului. Ştim ce se întâmplă cu făina atunci când este amestecată cu apă caldă. Se dilată şi se transformă într-o substanţă lipicioasă. Făina rafinată se comportă la fel şi în intestinele noastre, încetinind digestia altor alimente şi formând pietre ale vezicii biliare şi urinare.

Se adaugă şi substanţe precum coloranţi alimentari, arome, modificatori de aciditate, stabilizatori şi agenţi de îngroşare pentru a face pâinea, chiflele, prăjiturile, biscuiţii şi alte produse din făină rafinată mai atractive. Ce se întâmplă cu aceşti aditivi? Rămân în organism şi ne otrăvesc gradual. Din cauza lor muşchii şi încheieturile ni se înţepenesc. În acest fel, produsele din făină albă ne pot produce multă suferinţă.

Pericolul drojdiei

Aproape toate tipurile de pâine sunt produse folosind drojdie. La coacere, sporii de drojdie plutesc în aer şi aterizează pe suprafaţa pâinii. Sporii se deplasează odată cu pâinea în tractul digestiv, unde devin activi. În America, unele studii au arătat că drojdia folosită în brutărie activează celulele canceroase din organismul nostru. Atunci când mâncăm pâine dospită, ne transformăm tractul digestiv într-un „câmp de luptă" între drojdie şi microfloră noastră naturală. De vreme ce începem să mâncăm pâine încă din copilărie, o microfloră intestinală sănătoasă este o raritate.

Constipaţia, balonarea şi bolile de tract digestiv sunt deseori efectul cantităţilor mari de pâine şi alte produse de brutărie care conţin făină rafinată şi drojdie.

Pâinea nedospită

(produsă numai din făină de grâu şi apă, fără drojdie)

Pâinea dospită a fost inventată în Egipt cu 15 mii de ani în urmă, iar efectele sale negative sunt cunoscute de multă vreme. Multe naţiuni au evitat pâinea dospită pentru a-şi proteja populaţia şi au însemnat acest obicei prin porunci

religioase. De exemplu, Biblia („Ieşirea", 12) spune: „Tot ce e dospit să nu mâncaţi, ci în toate aşezările voastre să mâncaţi azimă". Este un sfat foarte înţelept şi folositor. Ideea de a renunţa la pâine albă ar putea fi şocantă pentru unii oameni, dar dacă puneţi preţ pe sănătate, ar trebui să luaţi în considerare acest pas.

Este mai bine să mâncaţi pâine produsă din făină integrală fără drojdie.

În cazul în care continuaţi să mâncaţi pâine dospită, nu o mâncaţi proaspătă - după o zi sau două drojdia nu mai este activă sau dăunătoare. O puteţi face mai atractivă dacă o prăjiţi, făcând biscuiţi etc.

Cercul vicios

Toate cerealele rafinate pierd substanţe preţioase conţinute de învelişul lor şi devin amidon pur, care este greu de absorbit. Produsele din cereale integrale sunt mult mai beneficie pentru sănătatea noastră. În general, alimentele rafinate precum mezelurile, chipsurile, produsele de brutărie etc. conţin de obicei multă sare şi zahăr, dar nu destulă apă. De obicei, după ce le mâncăm trebuie să bem apă pentru a ne potoli setea. Acest lucru creează un cerc vicios: mâncarea rafinată ne stimulează setea, bem mai multe lichide, acestea diluează sucurile gastrice din stomac, iar digestia este incompletă. Sarea ne irită stomacul, astfel încât bem mai mult pentru a o neutraliza. În acest fel, mâncăm şi bem aproape continuu. În consecinţă, ne umplem organismul cu fluide, ne îngrăşăm şi ne simţim obosiţi.

Dieta şi buna dispoziţie

Japonezii au o glumă: „Dacă un cuplu îşi începe ziua certându-se, ar trebui să-şi amintească ce a mâncat cu o seară înainte". Această zicală simplă indică faptul că produsele rafinate nu fac rău numai sănătăţii fizice, ci ne influenţează şi psihicul. Unii psihologi americani consideră că prin reducerea

cantităților de zahăr, carne şi cafea din dietă putem reduce cu până la 50% comportamentul agresiv. Strămoşii noştri au realizat importanța acestui fapt cu mult timp înainte. Există o zicală în Est: „Dumnezeu a creat mâncarea, iar Satana a creat bucătarul". Ne-am putea întreba: „Cum am putea trăi fără carne, pâine albă şi chifle, cafea, dulciuri, ciocolată etc.?" Folosiți-vă imaginația! Există o mare varietate de alimente create de natură. Atunci când îți este foarte poftă, poți totuşi mânca o bomboană, o bucată din prăjitura favorită sau o bucată de carne afumată - dar trebuie să ții minte că sunt otrăvitoare!

Suntem ceea ce mâncăm

Sănătatea tractului digestiv, de la dinți până la intestinul gros, depinde în mare parte de felul în care înțelegi cele ce urmează.

Să aruncăm o privire asupra unui sandviş tipic - ce conține de obicei pâine sau chiflă, unt şi un tip de carne procesată - urmat de un suc, cafea sau ceai. Pâinea intră în categoria carbohidraților, untul în cea a grăsimilor, iar carnea în cea a proteinelor. Combinația acestor produse formează un amestec greu de digerat de stomacul nostru.

Carbohidrații se digeră în gură şi parțial în duoden, iar proteinele în stomac şi duoden. În acest scop, se produc sucuri gastrice diferite şi au nevoie de perioade diferite de timp pentru a duce la îndeplinire aceste funcții. Atunci când untul pătrunde în stomac, acțiunea acestor sucuri este împiedicată. Procesul de digestie este încetinit, iar mâncarea rămâne în stomac pentru mult timp. Dacă apoi bem ceva (suc, cafea sau ceai), mâncarea nedigerată şi sucurile gastrice acide sunt împinse din stomac în duoden. Duodenul are un mediu alcalin. Sucurile gastrice acide rănesc mucoasa care căptuşeşte duodenul şi cauzează inflamație şi, cu timpul, ulcerații. Apoi, rămăşițele nedigerate de mâncare ajung în intestinul gros, unde pâinea nedigerată provoacă unele procese de putrefacție, iar

produsele din carne devin materie fecală stagnantă.

Vom afla în curând felul în care aceste depozite ne afectează sănătatea.

Unii oameni nu-şi pot imagina viaţa fără sandvişuri. Nu sunt împotriva sandvişurilor ca atare. Putem mânca sandvişuri din pâine, unt şi roşii sau castraveţi. Putem de asemenea să savurăm o bucată de brânză sau carne învelită în salată. Cu toate acestea, un sandviş făcut din pâine, unt şi produse din carne este o combinaţie foarte dăunătoare pentru tractul nostru digestiv. Este un exemplu de combinaţii greşite de alimente care pot fi dăunătoare pentru sănătate.

Din ce fel de mâncare ar trebui să ne extragem energia necesară vieţii? Cea care creşte la soare e cea mai bună sursă de energie pentru noi. Soarele este sursa de energie universală pentru toate organismele vii. Natura a înzestrat plantele cu capacitatea de a absorbi şi înmagazina energia solară, care poate fi folosită mai târziu.

Nutriţia nu ne influenţează doar sănătatea, ci şi longevitatea. Ştim cum să calculăm caloriile pe care le consumăm într-o zi. Dieta noastră zilnică mixtă (incluzând îngheţată, bomboane, cafea etc.) ne dă în jur de 2500 kcal. Potrivit calculelor ştiinţifice, o persoană normală consumă aproximativ 50.000.000 kcal. Pe parcursul întregii vieţi. Pe baza acesteia, să încercăm să calculăm durata medie de viaţă (considerând dieta mixtă). Dacă împărţim 50.000.000 kcal (consumul pe viaţă) la 2500 kcal (consumul zilnic), obţinem 20.000 de zile sau 55 de ani.

Acum să încercăm să calculăm care ar fi durata medie de viaţă a celor care mănâncă produse naturale şi folosesc aproximativ 1000 kcal pe zi: 50.000.000 kcal/1000 kcal pe zi ne dă 50.000 de zile sau 137 de ani. Nu mai este vorba doar de aritmetică; de acum vorbim despre viaţa noastră.

Este dovedit ştiinţific că există un vegetarian la 1000 de oameni care mănâncă şi carne in grupa de vârstă sub 60 de ani; în grupa de şaptezeci şi peste, proporţia este de 100 la 1000; peste vârsta de optzeci de ani, sunt 600 de vegetarieni la 1000 de oameni care mănâncă şi carne.

Aş dori să adaug că dieta bazată doar pe calculul caloriilor este greşită din punct de vedere psihologic. Nu contează doar conținutul inițial de calorii al alimentelor, ci şi cât de multă energie obținem într-adevăr din ele după ce le digerăm.

Chiar dacă alimentația bazată pe plante prezintă un conținut caloric mai scăzut, cantitatea netă de energie pe care o obținem după digestie este totuşi mai mare. De aceea un castron de hrişcă ne face să ne simțim uşori şi gata de muncă. În contrast, o porție de carne ne face să dorim o ceaşcă de cafea şi să ne culcăm. Mulți oameni asociază consumul de carne cu puterea şi energia. În realitate, carnea doar ne stimulează sistemul nervos, în acelaşi fel ca narcoticele.

Cel mai important lucru în alimentație este echilibrul ingredientelor: proteine, carbohidrați, grăsimi, minerale, vitamine şi microelemente. În cazul în care cantitățile sunt echilibrate în mod adecvat (aşa cum sunt în alimentele naturale), organismul nostru foloseşte o mică parte din energie pentru digestie. Cea mai mare parte din energie poate fi folosită pentru îndepărtarea toxinelor şi diverse reparații. Toate alimentele artificiale sunt lipsite de echilibrul perfect al ingredientelor. Digestia lor devine o funcție foarte complexă şi utilizează toată energia din acele produse. În unele cazuri, digestia necesită mai multă energie decât cea conținută de alimente.

Avem nevoie de cantități mari din aceste alimente pentru a îndepărta foamea. Pe de o parte, încercăm să controlăm numărul de mese, iar pe de altă parte, trebuie să controlăm obezitatea. Ne chinuim în mod inutil organismul cu regimuri de slăbire. Regimul se termină, iar obezitatea se instaurează din nou.

Concluzia: niciun regim, dietă sau bucătar nu poate echilibra cantitățile de proteine, grăsimi, carbohidrați, vitamine şi microelemente din alimentația noastră aşa cum sunt echilibrate de natură în alimentele pe bază de plante.

Nu trebuie să fim toți vegetarieni

Nu vreau să fiu prost înțeles - nu trebuie să devenim toți vegetarieni. Nu încerc să vă conving să lăsați la o parte toate plăcerile şi binecuvântările lumeşti care fac farmecul vieții. Putem avea parte de sărbători când ni se permite să mâncăm tot felul de alimente, dar în zilele obişnuite ar trebui să rămânem cu ceea ce este sănătos.

Mâncați cu moderație, pentru că este una dintre condițiile de bază ale supraviețuirii noastre.

Boala în farfurie

O comisie a Organizației Mondiale a Sănătății a efectuat unele studii asupra câtorva mănăstiri tibetane. S-a dovedit că acei călugări erau în formă din punct de vedere fizic şi aproape complet sănătoşi. În 60% din cazuri, nu existau probleme dentare, dereglări digestive sau de circulație. Dieta lor este foarte modestă. Nu au frigidere sau cuptoare cu gaz; nu mănâncă niciodată carne, zahăr sau orice alt produs rafinat. Principalul lor fel de mâncare conține turtă de orz, ceai de plante şi apă. Napii, morcovii şi orezul le întregesc alimentația în timpul verii.

În mod ironic, în țări dezvoltate precum SUA, Germania sau Franța, unde consumul de lapte, carne, produse rafinate, precum şi varietatea alimentelor este mult mai mare, nivelul general de sănătate este scăzut.

În SUA, de exemplu, două familii din trei au fost atinse de cancer, doi oameni din cinci suferă şi mor din cauza bolilor de inimă şi mulți suferă de diabet. Bolile cronice afectează 19% din populație - aproape unul din cinci oameni.

În Germania, 20% din populație, suferă de diabet, iar 20% din copiii cu vârsta cuprinsă între 8 şi 16 ani au probleme de dezvoltare, atât fizice, cât şi intelectuale. Reumatismul şi inflamarea articulațiilor afectează 15-17% din populație.

În Franța, 15-20% din populație are alergii. Există 450 de mii de copii sub 18 ani cu probleme de auz şi de vedere, iar 1,5

milioane de copii sub şase ani suferă de astm. În toate țările industrializate, numărul de copii care se nasc cu anumite probleme de sănătate s-a dublat în ultimii 25 de ani. Un vechi proverb tibetan spune: **„Majoritatea oamenilor se îmbolnăvesc din unul din cele două motive: prea multă mâncare sau foame". Se dovedeşte astfel că de multe ori folosim lingura şi furculiţa pentru a ne săpa singuri mormântul.**

Cunoştințele necesare pentru a ne forma o alimentație corectă sunt foarte importante. Nu este suficient să gătim mese gustoase; trebuie să ştim cum să ne hrănim în mod corespunzător trupul.

În capitolul **„Alimentele"**, de la pagina 120, puteți găsi răspunsuri la întrebări despre combinarea corectă a produselor pentru a vă îmbunătăți sănătatea.

LIPSA IGIENEI CORPORALE INTERNE

Ai grijă de sănătatea ta la fel de atent şi delicat precum ai grijă de maşina ta

Auzim din copilărie despre igiena corporală externă, dar ştim puține despre cea internă. Cu toate acestea, starea în care se află organele noastre interne determină în mare parte aspectul nostru exterior.

Fiecare proprietar îşi menține maşina curată pe dinăuntru şi pe dinafară. Foloseşte ulei şi carburant de cea mai bună calitate. De ce nu avem grijă de sănătatea noastră cu acelaşi simț al răspunderii? Dacă nu ne curățăm interiorul maşinii timp de un an, vor fi mult praf şi mizerie. Majoritatea oamenilor nu curăță niciodată interiorul propriului corp. De obicei, în jurul vârstei de patruzeci de ani, organismul lor devine atât de obosit de otrăvuri, depozite şi bacterii dăunătoare, încât se expune bolilor.

Corpul nostru este construit din celule. Natura ne-a creat în aşa fel încât în fiecare secundă se nasc tot atâtea celule noi pe câte mor. Într-un organism otrăvit în mod constant, sunt mai multe celule bătrâne decât tinere. Acest gen de dezechilibru nesănătos provoacă boli şi degenerarea organismului pe măsură ce îmbătrânim.

Evoluția a început cu un organism unicelular cu doar două orificii: unul pentru a primi hrana şi altul pentru a elimina resturile. Toate procesele vieții au loc între aceste două orificii. Dacă procesul de eliminare a resturilor nu funcționează, celula moare. Este un model simplu şi perfect. Organismul nostru conține miliarde de celule, dar principiul general este aceleaşi: un sistem de eliminare a resturilor nefuncțional provoacă boli şi moarte.

Nu mulți dintre noi ştiu că intestinul gros al unei persoane conține 8-15 kg de materie fecală întărită pe care o purtăm după noi toată viața.

De obicei, după vârsta de 40 de ani, intestinul gros devine atât de plin de materie fecală, încât aglomerează celelalte

organe şi împiedică buna funcționare a ficatului, rinichilor şi plămânilor. Reprezintă o cauză importantă a multor boli. Să vă explic cum funcționează.

Toate produsele alimentare sunt împărțite în mod obişnuit în patru categorii:

1. Proteine - carne, peşte, ouă etc.
2. Carbohidrați - pâine, miere, dulciuri, cartofi etc.
3. Grăsimi - unt, ulei, untură etc.
4. Fructe şi legume, sucuri de fructe.

Digestia majorității carbohidraților, fructelor şi legumelor începe în gură şi continuă în intestinul subțire. Grăsimile şi proteinele se digeră în stomac.

Ingerarea cărnii şi a cartofilor împreună este destul pentru a provoca probleme digestive. Nu ne gândim că există perioade diferite de digestie pentru categorii diferite de alimente. Cu toate acestea, digestia cartofilor durează o oră; carnea se digeră în trei, până la cinci ore.

O mare parte din energia organismului nostru, care ar putea fi folosită pentru procesele necesare vieții şi lupta împotriva bolilor, se risipeşte în timpul digestiei şi eliminării resturilor de pe urma unei cine ce conține categorii de produse alimentare combinate incorect.

Rămăşițe de alimente nedigerate pătrund în intestinul gros, separat de cele digerate, şi formează straturi de materie fecală stagnantă.

Intestinul nostru gros seamănă cu un vas cu sol fertil sub forma alimentelor digerate. Organismul este ca o plantă. Pereții intestinului gros sunt căptuşiți cu rădăcini, ca rădăcinile unei plante, care absorb substanțele hrănitoare în sânge. Fiecare grup de rădăcini hrăneşte un anumit organ. Resturile nefolositoare sunt eliminate. Ce se întâmplă cu bucățile nedigerate?

În timpul următoarei mese, o nouă bucată se adaugă celei vechi, apoi o alta. Mâncarea nedigerată se lipeşte de pereții intestinului gros. Ducem cu noi câteva kilograme din aceste bucăți. Nu e greu de imaginat ce se întâmplă cu alimentele

„depozitate" timp de mulți ani la temperaturi de peste 36° C.

Intestinul îşi duce încă la îndeplinire funcțiile de absorbție sub acest strat de mizerie şi furnizează corpului toxinele şi substanțele carcinogene produse de procesul de degradare. Evident, acesta nu este un material bun pentru construirea unor celule sănătoase. Toxinele circulă odată cu sângele şi ne distrug gradual sănătatea.

Putem trage concluzia, din cele de mai sus, că nu avem niciodată un singur organ bolnav. Întregul nostru organism este bolnav. Unul dintre organe cedează primul, dar tratarea acestuia nu rezolvă problema. Atunci când tratăm o anumită boală, tratăm simptomul local al unei probleme generale mai mari - poluarea întregului corp. Când tratăm o anumită dereglare, principalul vinovat rămâne netratat şi este gata de a ataca din nou.

Intestinul otrăvit furnizează încontinuu substanțe toxice întregului organism. Devine sursa unei otrăviri generale. Depozitele de materie fecală stagnantă formează straturi întărite. Imensul sac de resturi împinge organele interne din locul lor, pune presiune asupra diafragmei şi o elimină din procesul de respirație, scăzând în mod semnificativ capacitatea plămânilor noştri. Ficatul este împins de la locul lui; rinichii sunt sub presiune; intestinul subțire nu are suficient spațiu pentru mişcările sale; bărbații constată că sistemul lor urogenital este aglomerat. Partea inferioară a rectului se află sub cea mai mare presiune; venele suprasolicitate se dilată şi formează cheaguri de sânge. Un intestin gros otrăvit poate provoca nenumărate probleme, iar diagnosticul bolilor este imprevizibil. În cazul cel mai rău, trecerea resturilor prin intestinul gros este complet blocată, iar organismul moare otrăvit de propriile toxine.

Auto-intoxicarea

Auto-otrăvirea (auto-intoxicarea) este duşmanul cel mai periculos pentru sănătatea noastră. Este cauza multor boli, pentru că toate acestea încep din sângele otrăvit.

Doctori şi vindecători din Egiptul antic şi Tibet cunoşteau de mult principiul fundamental: **pentru a fi sănătoşi, trebuie să ne menţinem intestinele în perfectă stare de funcţionare.**

„Multe boli intră în organismul nostru prin gură", spunea Hipocrate. Ca de obicei, avea dreptate.

Avem tendința de a mânca multe produse gătite şi pe bază de făină combinate cu unt şi zahăr, împreună cu proteine (carne, mezeluri, brânză, lactate, ouă). Din cauză că sistemul nostru digestiv nu este capabil să proceseze complet mesele ce conțin o mare varietate de alimente amestecate, pereții intestinului gros se căptuşesc cu bucăți de mâncare nedigerată. Mediul intestinului gros este umed şi cald. Rămăşițele alimentelor nedigerate devin o masă plină de bacterii dăunătoare; acestea produc toxine - produse secundare otrăvitoare ale propriului lor metabolism. Pereții intestinului absorb aceste toxine, care circulă odată cu sângele şi ne otrăvesc organismul pe zi ce trece.

După cum putem vedea, excesele de mâncare şi combinația incorectă de alimente pot provoca mult rău tractului nostru gastro-intestinal.

Coloritul neobişnuit al limbii, respirația urât mirositoare, durerile bruşte de cap, amețelile, apatia, starea de somnolență, greutatea în abdomenul inferior şi balonarea pot fi toate rezultatul autointoxicării cauzate de constipație.

Absența scaunelor pentru mai mult de 24 de ore este un caz evident de constipație şi este clar nevoie de un remediu.

Nu este niciun secret că 60% din oameni suferă de constipație cronică. Să subliniem principalele motive pentru această stare nesănătoasă a intestinelor majorității populației.

1. **Consumul de alimente bogate în calorii şi mici ca volum**. De multe ori ne alinăm foamea cu un sandviş urmat de un suc, cafea sau ceai. Datorită volumului mic, sandvişul produce puțină materie fecală în intestinul gros şi nu creează suficientă presiune asupra acestuia pentru a produce defecația. S-ar putea să nu simțim nevoia de a avea scaun pentru câteva zile.

2. **Consumul de alimente în exces**. Se ştie de mult timp că oamenii mănâncă de trei până la cinci ori mai multă mâncare decât are nevoie organismul. Atunci când mâncăm prea mult, nu se absoarbe toată mâncarea şi o parte din aceasta începe să putrezească. Intestinele noastre devin un câmp de bătălie între bacteriile pozitive şi cele care provoacă boli. Eliminarea resturilor are loc abia când această bătălie se termină.
3. **Consumul cafelei şi al produselor pe bază de făină** (pâine, produse de patiserie etc.) **în cantităţi mari**, fără a fi însoțite de produse bogate în fibre pentru ca intestinul nostru să funcționeze.

Sângele este viaţă

Organismul nostru este alcătuit din celule, celulele formează țesuturi, iar țesuturile alcătuiesc organe. Organele sunt părți ale sistemelor de organe (nervos, osos etc.), iar toate sistemele sunt strâns interconectate. Celulele primesc elemente nutritive din sânge. Sângele susține viața atât timp cât este saturat cu energie, microelemente, hormoni şi vitamine. Numai sângele fără toxine poate construi celule sănătoase, oase, piele, păr şi dinți.

Sângele poluat cu toxine din cauza constipației frecvente devine o sursă de auto-otrăvire.

Potrivit unor statistici, în nouă cazuri din zece, femeile cu cancer la sân au funcții intestinale vizibil mai lente. Dacă ar fi beneficiat de proceduri preventive (curățarea intestinului gros) cu 10-15 ani înainte, probabil că nu ar fi suferit de cancer la sân sau orice altă formă de cancer.

Microfloră intestinului gros

Există peste 500 de tipuri de bacterii în intestinul nostru. *Într-un intestin sănătos, aceste bacterii desăvârşesc digestia mâncării şi distrug alte bacterii, provocatoare de boli. De asemenea, produc vitamine, hormoni, enzime şi*

aminoacizi esenţiali.

Ingestia unor cantităţi mari de proteine animale declanşează procese de putrefacţie în intestinul nostru gros, din care rezultă metan. Acest gaz otrăvitor distruge bacteriile care produc vitamina B şi previn apariţia celulelor canceroase. După cum putem observa, absenţa unui singur tip de bacterii poate provoca nenumărate complicaţii asupra sănătăţii noastre.

Intestinul gros şi sănătatea noastră

Natura ne-a înzestrat cu un sistem imunitar robust. Intestinul gros este o parte importantă a acestuia. Fiecare segment al intestinului stimulează un anumit organ. Dacă intestinul gros e sănătos, nicio boală nu ne poate ameninţa. Cu toate acestea, dacă există depuneri dăunătoare în intestinul nostru sau microfloră este dezechilibrată, sănătatea noastră e în pericol. În imagine putem vedea posibilele boli provocate de depunerile din intestinul gros.

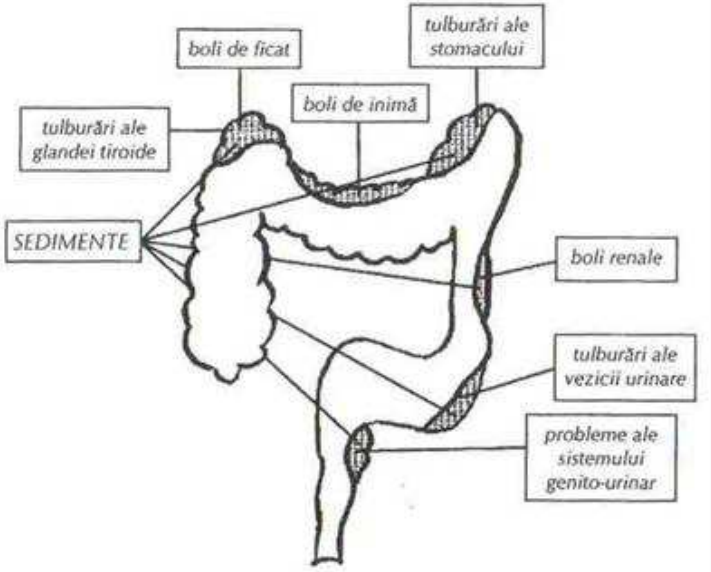

Figura 1. Boli provocate de depunerile dăunătoare în intestinul gros.

Iată câteva simptome externe ale unui intestin gros nesănătos:

1. balonare, constipație, gaze
2. pete negre pe dinți
3. colorație gri, albă sau gălbuie a limbii
4. negi şi pistrui pe piele.

Cele şapte sisteme de curăţare a organismului

Există şapte sisteme responsabile pentru curățarea mucusului şi altor reziduuri din organismul nostru. Acestea sunt:

1. intestinul gros
2. ficatul
3. rinichii
4. țesutul adipos
5. muşchii şi tendoanele
6. nasul, urechile şi ochii
7. plămânii şi pielea

Atunci când unul dintre aceste sisteme nu îşi poate duce la îndeplinire funcția, un altul îi ia locul. De exemplu, dacă intestinul gros şi ficatul nu pot îndeplini funcția de curățare, sistemul conectat la nas, ochi, piele şi plămâni o preia. Astfel rezultă urticarii, eczeme, alergii, rinoree, eliminarea din când în când prin tuse a sputei din plămâni şi secreții ale ochilor.

În astfel de cazuri, oamenii folosesc picături de nas, îşi pun comprese la ochi şi se dau cu soluții farmaceutice pe piele. Toate aceste măsuri nu fac decât să elimine simptomele. Tratamentul este de obicei lung, scump şi ineficient.

„Fiecare boală are cauza sa, iar cauza nu poate fi îndepărtată prin medicație"

Hipocrate

Medicația sau spitalizarea nu ne poate vindeca de obiceiurile proaste care determină contaminarea organismului nostru.

Dacă examinăm cu atenție sistemele interne de curățare, ne

putem da seama că, în majoritatea cazurilor, acestea sunt în stare foarte gravă:

- Intestinul gros este atât de contaminat încât sângele absoarbe din el mai multe reziduuri decât substanțe folositoare.
  - Ficatul şi vezica biliară sunt atât de pline de pietre, colesterol şi bilă verde închis, încât procesul de filtrare a toxinelor din sânge este blocat.
  - Rinichii nu îşi pot îndeplini funcția din cauză că sunt plini de pietre şi nisip.
  - Depozitele de sare pe oase şi încheieturi produc durere la fiecare mişcare a gâtului, brațelor sau genunchilor, încheieturile scârțâie când îşi reiau poziția normală.

Cum putem avea pretenția de a ne simți sănătoşi cu un grad atât de ridicat de contaminare internă a organismului?

Capacitatea de autocurățire a organismului depinde de nivelul de contaminare.

Nivelurile de contaminare internă a organismului

- Primul - senzația constantă de oboseală, în ciuda aspectului sănătos al corpului
- Al doilea - dureri de cap şi de oase
- Al treilea - multiple tipuri de alergii
- Al patrulea - chisturi, noduli, pietre şi obezitate
- Al cincilea - organe interne, oase şi încheieturi deformate
- Al şaselea - boli ale sistemului nervos
- Al şaptelea - degenerarea celulelor şi organelor, care poate conduce la cancer.

Puteți determina nivelul de contaminare internă a organismului prin urmărirea simptomelor. Dacă observați simptome de nivelul doi sau trei, nu mai aveți mult timp de pierdut - începeți procedura de curățare completă a organismului imediat.

Ne putem mândri cu felul nostru de a fi?

Dacă ne-am dori să trăim după legile naturii, am folosi bine-

cuvântarea luminii soarelui, a aerului, a apei şi a pământului. Ne-am obişnuit cu alimentele procesate, care trebuie să fie dulci, gustoase, coapte şi calde. De aceea organismul nostru nu poate trăi şi funcționa la potențialul său maxim.

Niciun medicament nu va putea să ne vindece atunci când sângele ne este contaminat cu otrăvuri. Bolile produc deteriorarea permanentă a sănătății noastre, inima slăbeşte, iar creierul moare. Avem două opțiuni: acceptăm boala şi ne aşteptăm la o moarte prematură sau ne curățăm organismul de „gunoaie" şi adoptăm un stil de viață sănătos.

În partea a VI-a, „Curăţarea completă a corpului", puteţi găsi metoda care vi se potriveşte cel mai bine pentru a vă menţine tractul gastrointestinal în stare bună şi puteţi alege o terapie pentru îndepărtarea toxinelor şi altor depozite dăunătoare acumulate în organism de-a lungul anilor.

INCAPACITATEA DE A TRĂI O VIAȚĂ FERICITĂ

Este important să înțelegem că dereglările organismului nu au doar cauze fizice, ci şi psihice.

Felul nostru de a gândi are puterea de a influența ceea ce se întâmplă cu noi şi ne determină aspectele bune sau rele ale vieții. Ascultă-ți propriile cuvinte. Dacă observi că exprimi în mod repetat acelaşi gând, câteva zile la rând, acesta a devenit modelul tău mental.

Cu toții trăim conform gândurilor noastre - ele ne dirijează acțiunile. Dacă acestea sunt pline de furie, frică, durere, tristețe şi răzbunare, ce fel de acțiuni pot determina? Dacă gândurile noastre sunt pozitive, ne putem aştepta de obicei la ce e mai bun în viață, pe când gândurile negative pot aduce cu sine doar dificultăți şi ratare.

Se pare că felul nostru de a gândi nu determină doar succesele şi ratările, dar ne influențează în mod vital sănătatea. De exemplu, mulți oameni suferă de dureri de cap, de gât şi de spate. Care ar putea fi cauza acestor dureri? Gâtul poate fi asociat mental cu flexibilitatea. În gândurile şi acțiunile noastre, flexibilitatea înseamnă capacitatea de a aborda o problemă din puncte de vedere diferite şi de a găsi o soluție în mod creativ. Oamenii încăpățânați, incapabili de compromis, care nu pot vedea problema din punctul de vedere al celuilalt vor suferi de dureri de cap, de gât şi de spate până când vor învăța să trateze opinia celorlalți cu mai multă compasiune şi înțelegere. Dacă obişnuim să criticăm totul, vom suferi de dureri articulare şi musculare. Atunci când furia şi ura ne domină gândurile, organismul se „mistuie" şi este supus infecțiilor. Dacă persistăm asupra unei nedreptăți de care am suferit cu mult timp în urmă, aceasta ne consumă organismul şi duce într-un final la apariția celulelor canceroase şi apoi a cancerului.

Ar trebui să încercăm să eliminăm gândurile negative şi stereotipurile cât mai repede posibil pentru a câştiga nu numai sănătatea psihică, ci şi pe cea fizică.

Este o artă greu de stăpânit şi cu toții trebuie să o învățăm singuri.

PARTEA A II-A

Coloana vertebrală sănătoasă: temelia unui organism sănătos

Majoritatea oamenilor au coloana vertebrală atât de deformată, încât corectarea dereglărilor necesită mult timp şi multă răbdare. Durerea nu trece atât de repede pe cât ne-am dori.

Cu toate acestea, totul poate fi corectat.

Trebuie să ne facem obiceiul de a ne îngriji de sănătatea noastră şi să înţelegem că suntem singurii responsabili de propriul corp. Pentru a ne menţine coloana vertebrală puternică şi sănătoasă, este necesar să dormim pe o saltea şi pe o pernă tari şi să urmăm un program zilnic de exerciţii.

De ce este sănătos dormitul pe o saltea tare?

Circa o treime din viaţă ne-o petrecem dormind. Când dormim, muşchii ni se relaxează şi organismul ni se întinde. Toate mişcările pe care le facem sunt diferite de cele pe care le facem atunci când suntem treji. Mişcările în somn necesită mai puţină energie - somnul este cea mai bună perioadă pentru reabilitarea coloanei vertebrale.

Este bine ca salteaua pe care dormim să fie cât se poate de tare fără a ne deranja somnul. Ar trebui să dormim într-o poziţie dreaptă, pe spate, cu braţele alungite de-a lungul corpului şi cu picioarele relaxate. În această poziţie, greutatea este distribuită în mod egal, muşchii sunt foarte relaxaţi, iar orice dislocare a vertebrelor, care s-ar fi putut întâmpla pe parcursul zilei, este uşor corectată.

În această poziţie, inima poate funcţiona fără presiune, pompând sângele cu uşurinţă, iar circulaţia este bună. O circulaţie bună uşurează munca ficatului de detoxifiere a organismului.

Un ficat care funcţionează bine înseamnă un metabolism mai bun. În acest mod putem slăbi între trei şi cinci kilograme şi putem scăpa de multe probleme de sănătate după doar două luni de dormit pe o saltea tare.

După primele câteva zile de somn pe o saltea tare vom resimţi dureri de spate şi muşchi. În momentul în care

dislocările vertebrale vor fi corectate (10-14 zile), durerile vor dispărea.

De ce este dăunător dormitul pe o saltea moale?

Ficatul este laboratorul chimic al organismului. Sute de reacții chimice, cunoscute sub numele de metabolism, depind de buna funcționare a acestui laborator.

Știința ne arată că până şi spațiul dintre vertebrele toracice, începând de la cea de-a treia până la a douăsprezecea, permite funcționarea eficientă a ficatului. Oamenii care dorm pe saltele moi au întotdeauna acele vertebre curbate, lucru care înrăutățește semnificativ funcționarea ficatului.

Calitatea (duritatea) saltelei influențează decisiv condiția coloanei vertebrale şi, indirect, starea noastră generală de sănătate.

Figura 2. Vertebrele sunt corect poziționate pe o saltea tare şi o pernă mică.

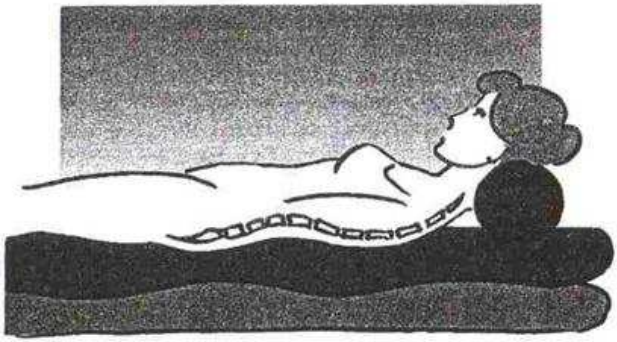

Figura 3. Coloana vertebrală se îndoaie şi se deformează atunci când dormim pe o saltea moale şi o pernă înaltă.

Figura de mai sus arată felul în care o saltea tare influențează coloana vertebrală. Merită să acordăm puțină importanță locului în care ne petrecem o mare parte din viață. Patul ar trebui să contribuie la starea noastră de sănătate, nu să producă încordare şi daune.

De ce este perna tare benefică sănătăţii?

Perna pe care dormim trebuie să fie tare, mică şi joasă. Cei care pot dormi fără pernă ar trebui să-şi pună sub gât un prosop rulat. Perna tare ajută la menținerea în bună stare a septului nazal.

Septul nazal este responsabil pentru echilibrul fiziologic în funcționarea tuturor organelor. Respirația uşoară prin ambele părți ale nasului este foarte importantă pentru funcționarea corectă a organismului. Pe lângă acest aspect, aerul este încălzit, curățat şi dezinfectat când trece prin nas.

Când dormim pe perne moi, mari şi înalte, coloana vertebrală se îndoaie, astfel încât respirația prin nas devine dificilă şi începem să respirăm pe gură. Acest lucru este periculos pentru sănătate, pentru că tot felul de germeni pot pătrunde astfel în căile respiratorii.

Răcelile frecvente, bolile de gât şi bronşitele sunt efectele dormitului pe perne înalte şi moi.

Operaţia coloanei vertebrale ar trebui să fie ultima soluţie

Oamenii bolnavi consideră că operația este panaceul tuturor problemelor. În SUA au loc, anual, circa 200.000 de intervenții corective pentru durerile lombare. Jumătate dintre acestea nu produc nicio îmbunătățire a situației şi, de altfel, nu sunt necesare de la bun început.

De obicei, discul vătămat este îndepărtat prin operație. Acest lucru ar putea însă cauza necesitatea unei alte intervenții, cu îndepărtarea unui alt disc, având ca rezultat un segment spinal imobil. O astfel de operație duce la îndepărtarea cauzei imediate a presiunii asupra structurii

nervoase, dar nu şi la îndepărtarea cauzei originale a vătămării discului. Operaţia ar trebui să fie ultima soluţie luată în considerare atunci când metodele preventive devin ineficiente.

Ne „câştigăm" buna condiţie a coloanei vertebrale pe parcursul întregii vieţi. Dacă obişnuim să ne neglijăm şira spinării, ne putem aştepta ca, mai devreme sau mai târziu, să ne confruntăm cu dureri greu de suportat. Atunci vom găsi timp, chiar foarte mult timp, pentru terapie. Nu este mai bine să petrecem ceva timp şi efort pentru a preveni problema?

Prevenţia este cea mai bună strategie pentru evitarea problemelor de coloană

1. Trebuie să ne controlăm modul în care mergem, stăm în picioare sau jos - în poziţie dreaptă, cu abdomenul tras, cu spatele drept şi capul uşor ridicat.
2. Nu trebuie să stăm niciodată picior peste picior, pentru că două mari artere se află chiar sub genunchi. Presiunea asupra lor afectează circulaţia sanguină, ceea ce cu timpul provoacă dureri de spate şi de coloană, varice şi probleme ale vaselor sanguine din membrele inferioare.
3. Când ridicăm ceva, nu trebuie să ţinem genunchii drepţi, îndoirea acestora reduce presiunea asupra coloanei.
4. Muşchii abdominali puternici reduc presiunea asupra coloanei cu 20%.
5. Atunci când cărăm obiecte grele (de exemplu cumpărăturile), este bine să distribuim greutatea în mod egal pe ambii umeri.

Propun două seturi de exerciţii pentru menţinerea unei posturi bune şi pentru a elimina durerile de coloană. Nu solicită mult timp sau efort şi aduc rezultate excelente.

Setul de exerciţii nr. 1

- Când te trezeşti, întinde-te de câteva ori.
- Stând culcat pe spate, împinge cu putere perna cu ceafa timp de cinci secunde şi apoi odihneşte-te cinci secunde. Repetă exerciţiul de şase ori.
- Pune-ţi perna pe piept şi „îmbrăţişeaz-o" cinci secunde -

odihneşte-te cinci secunde. Repetă exerciţiul de şase ori.

- Pune-ţi perna între genunchi şi strânge-o tare cinci secunde - odihneşte-te cinci secunde. Repetă de şase ori.
- Ridică-ţi genunchii în unghi de 45 de grade - menţine timp de cinci secunde şi odihneşte-te cinci secunde. Repetă de şase ori.
- Trage degetele de la un picior cu degetele celuilalt picior către tine, alternativ, de şase ori pentru fiecare picior.
- Exerciţiile făcute în pat solicită foarte puţin inima, astfel că pot fi efectuate de oricine - copii, adulţi şi oameni în vârstă.

Setul de exerciţii nr. 2

Acest set de exerciţii corectează acţiunea muşchilor, nervilor, organelor intere şi vaselor sanguine; reglează funcţionarea sistemelor nervos şi digestiv şi influenţează pozitiv capacităţile mentale. Îl recomand oamenilor cu un mod de viaţă activ şi celor care muncesc foarte mult.

1. Stând pe un scaun, cu picioarele uşor înainte şi mâinile pe genunchi, ridică şi odihneşte braţele de zece ori.
2. În aceeaşi poziţie, întoarce capul, alternativ, la stânga şi la dreapta de zece ori în fiecare sens.
3. Mişcă-ţi capul înainte şi înapoi - de zece ori pentru fiecare sens.
4. Cu braţele întinse înainte în plan orizontal, întoarce capul, alternativ, de cinci ori în fiecare sens.
5. Ridică braţele în unghi de 90 de grade, împinge-le în spate, iar în acelaşi timp deplasează bărbia înainte şi în sus. Repetă de 10 ori.

PARTEA A III-A

Obezitatea –
inamicul numărul unu

Am primit astăzi, iarăşi, un teanc de scrisori din partea cititorilor. Sunt recunoscător pentru răspunsul pozitiv pe care îl primesc în legătură cu munca mea şi cu mărturiile unor terapii de succes bazate pe sfaturile mele.

Aş dori să îmi cer scuze pentru că nu am răspuns individual fiecărei scrisori. Sunt multe motive pentru care nu am făcut acest lucru, principalul fiind, simplu, lipsa timpului. Multe răspunsuri pot fi regăsite în cărțile mele. Vă rog să le citiți cu atenția cuvenită şi să înțelegeți conceptele. Această carte răspunde unor scrisori (vezi „întrebări şi răspunsuri", pagina 181). Vă rog să acordați atenție scrisorii ce urmează, deoarece tratează o problemă care îi preocupă pe mulți oameni.

M-am luptat cu obezitatea toată viața. Tot ce am încercat - regimuri de slăbire, post şi formule de slăbit - s-a dovedit ineficient. Nu mănânc mult şi nu înțeleg de unde vine grăsimea. Trebuie să fie ceva în neregulă cu metabolismul meu. Vă rog să-mi spuneți dacă ştiți un regim miraculos. Este foarte important pentru mine.

Henryka M.

Ar putea să te facă să te simți mai bine faptul că nu eşti singură în această situație - 70% din populația Pământului este supraponderală. Acest lucru nu înseamnă că te încurajez să renunți. Să analizăm unele dintre cauzele obezității la omul modern. Poate această analiză va da un răspuns problemelor tale şi ale altor oameni ca tine.

Ar putea părea foarte surprinzător pentru mulți oameni faptul că există o legătură între obezitate şi starea coloanei vertebrale. Închipuie-ți că eşti împovărat continuu, în fiecare moment din zi şi noapte, cu un surplus de greutate de 20 de kilograme. Ar afecta acest lucru coloana?

Bazându-mă pe mulți ani de studiu al obezității, am tras personal concluzia că există o legătură strânsă între obezitate şi starea proastă a coloanei vertebrale.

Coloana vertebrală ne controlează metabolismul

Cele treizeci şi trei de vertebre ale coloanei, pe lângă faptul că ne menţin organismul în poziţie verticală, au şi alte funcţii importante. Ştim cu toţii că acestea asigură, de asemenea, susţinerea măduvei spinării şi a căilor nervoase ce dictează funcţionarea organelor interne. Vertebrele lombare prezintă un interes deosebit pentru noi, deoarece conţin secţiunea de măduvă responsabilă pentru reglarea metabolismului.

Cu alte cuvinte, dacă măduva lombară este degenerată (patologică), precum dislocarea vertebrelor, avem tendinţa de a creşte sau scădea rapid în greutate. Se explică astfel în mod simplu de ce unii oameni care nu mănâncă mult se îngraşă, în timp ce alţii slăbesc, deşi mănâncă mai mult decât ar trebui. Ambele categorii prezintă schimbări patologice ale vertebrelor lombare.

Greutatea anormală este provocată de degenerarea vertebrelor lombare care interferează cu transmiterea impulsurilor nervoase către organele interne, care perturbă funcţionarea lor la parametri normali. Acest fenomen este descris în mod obişnuit ca dereglări de metabolism. Procesul de fluctuaţie a greutăţii este mai dramatic în cazuri mai severe de degenerare a măduvei lombare.

Vă veţi întreba: „Cum se poate corecta o coloană deteriorată?" Propun să explorăm mai întâi şi celelalte cauze ale greutăţii anormale şi să prezint etapele corective mai târziu.

Cauzele directe ale obezităţii (dereglări hormonale, procesarea neadecvată a grăsimilor şi carbohidraţilor) îşi au deseori originea în deteriorarea măduvei lombare. De aceea, niciun regim de slăbire nu poate opri pe termen lung scăderea sau creşterea în greutate anormală. Dietele sărace în calorii, limitarea numărului de mese sau formulele de slăbit nu îndepărtează cauzele greutăţii anormale - nu fac decât să combată simptomele.

Doresc să fac câteva afirmaţii despre regimurile de slăbire. Susţinerea unor astfel de regimuri pentru perioade îndelungate de timp este foarte periculoasă pentru sistemul circulator.

Organismul nostru construieşte aproximativ 10.000 de metri de vase sanguine pentru a deservi un kilogram de țesut adipos. Dacă greutatea fluctuează în mod frecvent (din cauza regimurilor), se exercită o presiune constantă asupra sistemului circulator, rezultatul fiind deteriorarea gravă a vaselor şi a venelor. Majoritatea oamenilor care experimentează constant diferite regimuri de slăbire au vene umflate în mod vizibil (mai ales la picioare) sau vase de sânge sparte sub piele.

În concluzie, limitarea aportului de hrană poate conduce la reducerea greutății pentru o perioadă, dar, cu siguranță, poate conduce la deteriorarea stării generale de sănătate, anemie, stări depresive şi, mai grav, deteriorarea sistemului circulator.

De ce sunt ineficiente programele de slăbire?

Majoritatea celor care se luptă cu obezitatea aleg una dintre următoarele trei metode:

1. Formulele de slăbire
2. Dietele hipocalorice
3. Exercițiile fizice

Să analizăm fiecare dintre aceste metode.

1. **Formulele de slăbire**. Diverse formule farmaceutice de reducere a greutății au devenit în ultimul timp foarte populare. Acestea produc doar efecte temporare de reducere a greutății. În majoritatea cazurilor, efectele pozitive dispar la două sau trei luni de la finalizarea regimului. Ceea ce rămâne este o deteriorare de nedescris a organismului, în special a ficatului, stomacului, pancreasului şi sistemului circulator. Formulele produc deshidratarea corpului, schimbă compoziția sângelui, făcându-l mai gros, cresc aciditatea organismului (dăunător!) etc. - efectele negative nu sunt în totalitate previzibile. Aceste terapii se bazează pe formule artificiale, făcute să acționeze fără nicio implicare psihologică din partea pacientului. Individualitatea noastră merită mai multă j apreciere - corpurile noastre sunt diferite unul de celălalt şi fiecare are trăsăturile sale unice.

De aceea, fiecare dintre noi trebuie să găsească o metodă individuală de a ne menține sănătatea trupului; o metodă bazată pe fiziologia unică a corpului nostru, nu pe formule vândute în masă. Procesul de pierdere a greutății în exces ar trebui să fie direcționat de propria noastră minte. Vrem să scăpăm de greutatea în plus pentru ne îmbunătăți sănătatea, nu pentru a deschide calea bolilor.

2. **Dietele hipocalorice**. După cum ştim, apa este baza țesutului adipos ce se acumulează în corp. Orice regim sau formulă de slăbire declanşează mecanismele de apărare a corpului: atunci când nu primeşte suficientă hrană, trebuie să folosească din propria grăsime ca sursă de energie pentru îndeplinirea diferitelor procese fiziologice. Apa este un produs secundar al procesării grăsimilor şi este eliminată de organism. În loc de slăbire, organismul nostru începe să semene cu un fruct uscat. Apar riduri pe față şi pe corp; muşchii slăbesc; suferim de dureri de cap, de ficat şi de stomac. În final, senzația constantă de foame şi de slăbiciune ne forțează să oprim regimul. Țesutul adipos acționează ca un burete gata să absoarbă apa. Întoarcerea la obezitate se poate întâmpla foarte rapid.

3. **Exerciţiile fizice**. Cu un organism nepregătit pentru un asemenea efort, exercițiile aerobice, joggingul etc. pot provoca grave probleme de sănătate. Acest lucru se întâmplă deoarece exercițiile fizice intense intensifică circulația sângelui şi încălzesc corpul. Depozitele dăunătoare acumulate în organism în locuri precum intestinele şi vasele de sânge (oamenii obezi au în general asemenea depozite în cantități mari) devin mai acide, iar cantitatea de substanțe toxice creşte. Transpirația abundentă elimină o parte dintre acestea, dar sângele absoarbe grosul şi le transportă prin organism, cauzând auto-intoxicare. Starea generală de sănătate se deteriorează, cu dureri acute de cap şi depresie ca prime simptome. În special oamenii peste treizeci de ani nu ar trebui să încerce să slăbească prin exerciții fizice intense.

Oamenii obezi care încearcă să slăbească printr-una dintre metodele menționate mai sus fac două greşeli fundamentale:

1. Regimurile pe o anumită perioadă de timp de-a lungul cărora se consumă doar alimente cu un conținut caloric scăzut. (De fapt, cuvântul „dietă" înseamnă „stil de viață" în limba greacă, nu „perioadă de timp".)
2. Încercarea de a slăbi foarte mult într-o perioadă scurtă de timp.

O zicală din Răsărit spune: „Un copil nu se poate naşte într-o lună punând nouă femei însărcinate laolaltă". Pentru a aplica acest adevăr discuției noastre, nu există nicio cale rapidă - dacă timp de câțiva ani am acumulat în greutate, atunci ne va lua timp (două sau trei luni) pentru a schimba acest proces şi a începe să slăbim.

Unul dintre principiile fundamentale ale naturii spune că nimic nu dispare fără urmă şi nimic nu apare din nimic.

Acest principiu conține cea mai importantă lecție pentru un obez - mănâncă mai puțin.

Iată câteva sfaturi în această privință:

- Foloseşte farfurii mai mici - jumătate față de cele pe care le foloseşti acum.
- Învață să mănânci încet. Scrie pe o bucată de hârtie „Mănâncă încet, mestecă fiecare înghițitură de 50 de ori" şi pune acest memento în mai multe locuri în care îți va atrage atenția - pe masă, pe oglindă, pe frigider, în baie etc.

Să încercăm să înțelegem ce este obezitatea. O asociem cu o formă dezagreabilă a corpului, dar e, în primul rând, o boală ce implică multe disfuncționalități ale proceselor fiziologice care au loc în organism. Ca orice altă boală, obezitatea necesită un tratament lung şi chinuitor. Dacă este neglijată, poate cauza degradarea permanentă a sănătății. Obezitatea afectează toate grupele de vârstă, tineri şi bătrâni. Pentru a ne lupta cu o boală, trebuie să-i cunoaştem cauzele. În cazul obezității, cauzele sunt obiceiurile şi dependențele noastre proaste.

Stai gol în fața oglinzii, uită-te bine la organismul tău şi observă tot excesul de grăsime pe care îl duci cu tine. Nu întoarce capul; priveşte efectele lăcomiei şi ale lipsei de voință asupra corpului tău. Ceea ce vezi te va motiva să acționezi.

Obiceiurile proaste ce conduc la obezitate

Victor Hugo spunea că oamenii nu pot dobândi ceva ce nu înțeleg. Pentru a aplica această regulă în cazul obezității, nu putem slăbi fără să înțelegem ce cauzează obezitatea.

Vă rog să dați atenție următoarei liste de obiceiuri proaste, care sunt în mare măsură responsabile pentru obezitatea oamenilor, şi încercați să le eliminați din viața cotidiană.

Veți fi plăcut surprinşi de rezultate. Numai numele vă va mai aduce aminte de persoana obeză care erați.

1. ***Obiceiul de a mânca repede fără a mesteca bine mâncarea*** este cauza unei digestii slabe şi a formării straturilor de grăsime în corp. Mestecă fiecare îmbucătură de cincizeci de ori - mestecatul nu este o activitate foarte dificilă.
2. ***Băutul lichidelor în timpul mesei*** cauzează disfuncția sistemului digestiv şi hormonal. Atunci când bei în timpul mesei, apa te îngraşă. Bea cu cel puțin douăzeci de minute înainte de masă şi o oră sau o oră şi jumătate după masă.
3. ***Consumul de alimente dulci coapte în cuptor*** duce la blocarea cu amidon a pereților absorbanți ai tractului digestiv şi contribuie la producerea de mucus în exces. Mai mult decât atât, dulciurile duc la creşterea în greutate. Este mai bine să te tratezi cu fructe uscate, semințe (de floarea-soarelui sau dovleac) şi o cantitate moderată de nuci.
4. ***Obiceiul de a mânca ceva frecvent sau mestecatul continuu*** pune prea mult stres asupra anumitor sisteme din organism şi le reține de la alte activități importante. De îndată ce introducem ceva în gură, limba (acționând ca un organ gustativ) transmite instantaneu un semnal creierului şi multe mecanisme sunt imediat declanşate. Printre acestea, în caz că ar putea fi nevoie, este şi mecanismul de

apărare a organismului (limba nu transmite informații complete despre ce a pătruns în gură). Leucocitele trebuie să-şi părăsească sarcina de a curăța şi vindeca organismul şi se strâng rapid în jurul stomacului, unde este aşteptat conținutul din gură. Atunci când se stabileşte că nu există niciun pericol, leucocitele se întorc la treaba pe care au abandonat-o. Dacă apare o altă porție de mâncare puțin mai târziu, procesul se repetă. Ca rezultat al acestei suprasolicitări constante, leucocitele nu-şi mai îndeplinesc cum trebuie sarcina de a apăra organismul. De aceea primii oameni care se îmbolnăvesc în cazul unei epidemii de gripă, de exemplu, sunt cei care obişnuiesc să mănânce câte ceva tot timpul. O altă problemă cauzată de mâncatul constant este slăbirea enzimelor digestive produse de organismul nostru. Enzime mai slabe înseamnă o digestie incompletă şi producția de grăsimi în loc de apă şi dioxid de carbon (apropo, guma de mestecat are acelaşi efect negativ).

5. ***Combinarea incorectă a alimentelor*** duce la o digestie dificilă, precum şi la slăbirea mecanismelor de digestie, deoarece fiecare aliment are nevoie de un anumit tip de enzime digestive. Din cauza combinării incorecte, anumite alimente ajung să putrezească, în timp ce altele sunt transformate în grăsime.
6. ***Culcatul după masă*** activează mecanismele care funcționează în mod normal în timpul somnului şi îndepărtează atenția de la digestie. Mâncarea nedigerată este transformată în grăsime. Dacă se poate, după masă, încearcă să faci un timp exercițiul de a merge pe călcâie, pentru a creşte aportul de sânge în stomac şi a îmbunătăți digestia.
7. ***Stilul de viață sedentar*** nu foloseşte multă energie, iar organismul nu are ocazia de a utiliza depozitele de grăsime. Este bine să facem cel puțin o mie de mişcări energice în timpul unei zile pentru a creşte energia consumată.
8. ***Obiceiul de a mânca în timp ce te uiți la televizor*** ne răpeşte intimitatea meselor. Dieteticienii din Antichitate spuneau că trebuie să fii „mut şi surd' la masă. Dacă

mănânci în timp ce te uiți la televizor, creierul se încurcă - trebuie să proceseze informația de pe ecran şi să administreze procesul de digestie în acelaşi timp. Acest lucru interferează cu digestia şi provoacă mâncatul peste măsură.

9. ***Mâncatul in stare de nervozitate*** este un alt obicei prost care ne face să uităm moderația. Nu mânca niciodată când eşti într-o stare de tensiune! Ficatul este primul care reacționează în condiții de stres, iar căile biliare se îngustează. Bila nu ajunge în intestinul subțire, iar mâncarea rămâne nedigerată.
10. ***Mâncatul înainte de culcare sau în timpul nopții*** este dăunător, deoarece în timpul somnului toate procesele din organism sunt îndreptate către reconstrucția celulelor şi întinerirea întregului organism. Organele digestive nu au energia suficientă pentru a procesa corect alimentele în timpul nopții. Mâncatul noaptea nu ne dă decât grăsime, pietre la ficat şi la rinichi.
11. ***Obiceiul de a mânca cu precădere produse alimentare*** rafinate şi gătite duce la deficiența în vitamine şi microelemente naturale; acestea nu au valoare nutrițională. Chiar dacă mâncăm cantități mari, continuăm să ne simțim înfometați şi să dorim să mâncăm mai mult. În acest fel, ajungem să mâncăm de la cinci până la zece ori mai mult decât ar trebui.

Acum înțelegem cauza obezității.

Atunci când pierdem capacitatea de a procesa şi absorbi mâncarea, organismul nostru începe să depoziteze grăsime în jurul şoldurilor, coapselor, burții, gâtului etc. Cauzele psihologice sunt mai complicate. Cel mai important este să înțelegem că obezitatea e o boală şi nu avem nicio scuză pentru a o tolera.

Cum slăbim?

Atunci când cauza obezității este îndepărtată, creşterea în

greutate va înceta. Apoi tot mai trebuie să scapi de excesul de greutate deja acumulat. Este nevoie de patru etape:

1. Corectarea alinierii vertebrelor lombare.
2. Creşterea graduală şi sistematică a activităţii fizice.
3. Susţinerea unor programe de curăţare internă şi postul regulat.
4. Combinarea corectă a alimentelor, potrivit Tabelului 2 (pagina 122).

1. Corectarea alinierii vertebrelor lombare

Există numeroase metode de aliniere a vertebrelor lombare. Deseori sunt mai uşor de făcut decât de descris; totuşi, voi încerca.

Metoda barei de exerciţii. Este o modalitate simplă şi eficientă de aliniere a vertebrelor lombare. Prindeţi bara cu ambele mâini (bara ar trebui potrivită astfel încât picioarele să fie la o distanţă de zece centimetri de pământ) şi mişcaţi picioarele pentru a întinde coloana lombara. Dacă nu aveţi o bară de exerciţii, puteţi folosi craca unui copac - pur şi simplu agăţaţi-vă de ea cu mâinile pentru a întinde coloana lombară sub greutatea corpului.

Metoda sforii. Aşezaţi două scaune la o distanţă de 1,8 metri unul de celălalt şi prindeţi-le cu o sfoară la 60 de centimetri de podea. Aşezaţi-vă în genunchi de o parte a sforii, aplecaţi capul şi deplasaţi-vă pe sub sfoară către cealaltă parte a sforii şi înapoi; repetaţi de două sau de trei ori.

Masajul cu picioarele. Întindeţi-vă pe podea cu faţa în jos. Rugaţi o altă persoană să stea pe un scaun şi să vă maseze uşor coloana lombară cu picioarele. Atenţie: nu încercaţi niciodată acest gen de masaj călcând pe zona lombară.

Masajul cu un rulou. Înveliţi ruloul într-un prosop moale şi puneţi-l pe podea. Întindeţi-vă pe podea astfel încât zona lombară să fie pe rulou şi mişcaţi-vă organismul înainte şi înapoi. (20-40 de secunde în fiecare direcţie.) Această metodă este dureroasă, dar eficientă. La început veţi simţi dureri în zona lombară. După câteva exerciţii, timp de trei sau patru zile,

durerile vor începe să scadă.

Terapia manuală. În ultima vreme, există mulți profesioniști care efectuează proceduri de aliniere a coloanei. Acestea sunt eficiente atât timp cât cel care le execută este un bun specialist. Cea mai bună metodă de a găsi o astfel de persoană este de a vă baza pe opinia altor pacienți. O procedură greşită poate provoca un traumatism pentru tot restul vieții.

Acum, că ştiți ce trebuie făcut, începeți astăzi şi nu amânați pentru când începe vacanța sau altă perioadă convenabilă.

Sănătatea nu poate aştepta - merită atenția dvs. în fiecare zi.

2. Creşterea graduală şi sistematică a activității fizice

Corpul omenesc este construit potrivit legilor fizicii şi chimiei, legi general acceptate şi dovedite ştiințific. Acestea sunt codificate în fiecare nerv şi fiecare muşchi. Reglează celulele, țesuturile şi organele, dându-le funcții specifice.

Dacă ne amintim fizica învățată în liceu, putem înțelege ce legătură are propoziția de mai sus cu problema obezității. Principiul conservării energiei, unul dintre conceptele fundamentale ale fizicii, declară:

Energia nici nu se creează, nici nu se pierde. Ea doar se transformă dintr-o formă într-alta.

Să explicăm legătura. Energia ce se află în mâncare se foloseşte în procesele vieții, de exemplu pentru menținerea temperaturii corpului sau pentru digestie. Muşchii ce lucrează din greu pot folosi energia acumulată în exces. Dacă muşchii nu utilizează această energie, ea se depozitează sub formă de grăsime pentru a fi folosită mai târziu. Nu este neapărat necesar să folosim termenul obscur de „metabolism" atunci când vorbim despre obezitate. (Ca biochimist, încă nu ştiu să-l definesc în totalitate.) Obezitatea poate fi tratată ca o boală provocată de dezechilibrul în fluxul de energie. În termeni de fizică, atunci când aportul de energie este mai mare decât

consumul (de exemplu, mâncatul în exces combinat cu sedentarism), se formează țesutul adipos pentru a înmagazina excesul de energie.

Bazându-mă pe acest raționament, voi repeta sfatul general folosit pentru oamenii obezi: mâncați mai puțin şi faceți mai mult sport. Pe cât de simplu sună, aceasta este o metodă sigură şi eficientă de scădere în greutate.

3. Susținerea unor programe de curățare internă şi postul regulat

Cel de-al treilea pas poate fi explicat printr-o simplă analogie cu viața noastră de zi cu zi. Toată lumea a folosit un fierbător electric şi a observat probabil că apa fierbe mai repede şi cu mai puțin consum de energie dacă aparatul este nou. Un vas mai vechi, al cărui element de încălzire este acoperit de piatră, are nevoie de mai mult timp şi de mai multă energie. Aplicând această analogie corpului nostru, atunci când îmbătrâneşte şi ajunge să conțină mai multe depuneri nesănătoase (în muşchi, oase, sistemul circulator, plămâni etc.), cere mai multă mâncare din cauza utilizării ineficiente a energiei. Consumul crescut de mâncare duce ia obezitate.

O altă concluzie se desprinde din cele de mai sus: o creştere bruscă în greutate semnalează existența unei mari cantități de depuneri nesănătoase în organism. Acest lucru ar trebui să ne provoace să efectuăm procesul de curățare completă a organismului. (Vezi partea a VI-a, „Curățarea completă a corpului", pagina 209).

Posturile scurte şi regulate sunt cea mai bună cale de a reîntineri metabolismul. Organismul tău va scăpa încet de țesutul adipos şi va începe să digere mâncarea aşa cum o făcea în anii tinereții. În afară de scăderea în greutate, postul mai are un alt beneficiu important. Atunci când organismul nu primeşte deloc mâncare, începe să o caute în propriile resurse. În primul rând, consumă lucrurile care interferează cu funcționarea sa: celule bolnave, chisturi, pliurile pielii etc. Cu alte cuvinte, îşi consumă propriile boli. Nu este o întâmplare

faptul că multe religii dictează postul drept un act moral. Ne ajută să scăpăm de grăsime şi în acelaşi timp ne purifică mintea şi sufletul.

Doresc să subliniez faptul că mă refer la post, nu la înfometare. Există o diferenţă psihologică mare între înfometare şi post.

Înfometarea este o întrerupere bruscă şi neaşteptată a aprovizionării cu substanţe nutritive a organismului. Este la fel de şocant pentru organismul nostru precum o coliziune sau un cataclism.

Atunci când organismul pierde 20% din greutate ca urmare a înfometării, începe să se hrănească din propriile ţesuturi. Procesul este distructiv, atât pentru sănătatea fizică, cât şi pentru cea psihică. Înfometarea este însoţită de frică şi nesiguranţă. Aceste două emoţii opresc sistemul imunitar prin blocarea endorfinelor - hormonii responsabili cu declanşarea reacţiilor imunitare. Organismul rămâne fără apărare, slab şi incapabil să lupte cu infecţiile.

Postul provoacă un cu totul alt fel de reacţii. Postul este o acţiune conştientă, gândită şi bine planificată de abţinere temporară de la mâncare, precedată de o perioadă de pregătire psihologică. Există două feluri de post:

Postul limitat - eliminarea aportului de proteine şi grăsimi de origine animală, de exemplu, se beau sucuri şi se mănâncă numai fructe şi legume.

Postul strict - abţinerea de la mâncare şi băutură, cu excepţia apei (inclusiv apa minerală, în cantităţi adecvate). Este cel mai benefic pentru îmbunătăţirea stării de sănătate.

În cazul postului total, organismul trece pe hrană endogenă (internă) după 24 - 36 de ore.

O persoană care posteşte este calmă şi capabilă să se concentreze asupra etapelor (descrise mai jos); organismul este capabil să ia decizii pe baza unui sistem ierarhic - începe să se hrănească din propriile deşeuri: bacterii provocatoare de boli, săruri acumulate în oase şi încheieturi, tot felul de chisturi şi umflături, celule canceroase etc. Cu alte cuvinte, îşi consumă propriul gunoi. Acesta este un exemplu extraordinar al unei

puteri curative naturale făcute pentru a curăța organismul de toxine într-un mod simplu şi eficient. Principala virtute a postului (spre deosebire de înfometare) este puterea de a curăța şi organismul, şi spiritul.

Unii oameni încep să resimtă oboseală, greață sau dureri de cap după abținerea de la mâncare între opt şi zece ore. Să explicăm din nou de ce se întâmplă acest lucru şi cum îl putem preveni.

După cum am spus mai devreme, în timpul postului organismul se hrăneşte din propriile toxine - acestea nu pot fi considerate alimente bune şi de calitate. Sângele absoarbe compuşii toxici din intestinul gros şi îi transportă în tot corpul. Oboseala şi durerile de cap sunt rezultatul autointoxicării. Cum ne putem ajuta organismul să elimine toxinele rapid? Putem facilita acest proces printr-o clismă (importantă mai ales pentru cei care suferă de migrene). **Cei care încep perioada de post cu o clismă nu suferă niciodată de oboseală şi aproape deloc de dureri de cap.**

Cum se ţine un post strict? Postul poate fi scurt (1 - 3, 5 sau 7 zile) sau lung (9, 11, 14, 17, 21 sau 40 de zile). Abținerea de la mâncare pentru mai mult de 40 de zile transformă postul în înfometare, cu toate consecințele negative ce decurg din acesta.

Voi folosi propriul program de post pentru a exemplifica:

- În fiecare marți şi vineri
- În primele trei zile ale fiecărei luni
- Un post de şapte zile la fiecare şase luni
- Şapte până la unsprezece zile de post o dată pe an.

În total, postesc 120 de zile pe an. O astfel de pauză de la mâncat mă ajută să păstrez greutatea corpului stabilă şi o stare generală de sănătate bună - nu am de ce să mă plâng.

Dacă postim cinci zile sau mai mult, întoarcerea la dieta obişnuită trebuie să ia tot atât de multe zile. Putem bea sucuri proaspăt făcute şi mânca legume proaspete sau înăbuşite, în primele două zile. În cea de-a treia zi putem adăuga cereale, iaurturi integrale sau lapte bătut. Restul alimentelor pe care le

consumăm în mod obişnuit pot fi introduse gradual în ziua a patra şi a cincea.

Care sunt beneficiile abstinenţei? Nu sunt sclavul propriului stomac - nu îmi dictează acțiunile, ca în cazul majorității oamenilor. Vedem deseori că oamenii sunt gata să lase totul baltă (muncă, relaxare, dragoste) pentru a-şi umple stomacul când începe să ceară şi să facă zgomote. Acest lucru nu înseamnă că nu mă pot bucura de o masă copioasă - din contră, îmi place mâncarea foarte mult. Dar nu confund plăcerea mâncării gustoase cu mâncatul în exces sau prea des. Respect regula: **Mănâncă pentru a trăi, nu trăi pentru a mânca.**

Recomand următorul program de post:

- 36 de ore o dată pe săptămână
- 48 - 72 de ore o dată pe lună
- 3-7 zile o dată pe an.

PARTEA A IV-A

„Doctorii naturali"
care îți sunt mereu alături

În problemele de sănătate, unii sunt „leneşi" (vă rog să nu vă supărați), iar alții, harnici. Cei leneşi se aşteptă ca ceilalți să-i ajute şi cred că îngrijirea propriei sănătăți este responsabilitatea medicilor. Cei harnici vor să se ajute pe ei înşişi, încercând să descopere cauza reală a bolii de care suferă, dar nu ştiu exact cum să procedeze. Cărțile mele sunt destinate în special celor harnici. Cei leneşi ar trebui să reflecteze la următorul proverb răsăritean: „Nimeni nu face ceva pentru tine fără a-şi satisface mai întâi propriile nevoi". Nu trebuie să laşi lucrurile cele (nai importante - viața şi sănătatea - în grija altora. Ne pierdem în van timpul aşteptând ca altcineva să ne ofere vindecarea miraculoasă - nimeni nu poate avea grijă de sănătatea ta decât tu însuți. E nevoie de voință, persistență, hărnicie, cunoştințe şi experiență pentru a ne descoperi propria cale către sănătate. După cum ştim, cei care caută găsesc.

Natura ne-a dăruit tuturor mecanisme de apărare create pentru a ne proteja sănătatea. Cu cât aceste mecanisme sunt mai puternice, cu atât organismul nostru este mai sănătos. Fiecare dintre noi este înzestrat cu un nivel diferit al capacităților defensive. Acestea depind de vârstă, locul şi perioada naşterii, circumstanțele în care am crescut etc. Dacă organismul nostru are din naştere un nivel scăzut de capacități defensive, putem face o mare diferență doar prin adoptarea unui stil de viață care respectă principiile naturii.

Există doisprezece „doctori naturali" care ne sunt aproape în fiecare moment al vieții de zi cu zi, gata să ne ajute fără a ne cere nota de plată, atât timp cât suntem doritori şi capabili să le folosim ajutorul. Aceştia sunt: propria minte, lumina, aerul, apa, hrana, exercițiul fizic, căldura, frigul, somnul, odihna, postul şi urina. Această carte vă va arăta cum să folosiți ajutorul câtorva „vindecători". Cu toții sunt buni şi obținem cele mai bune rezultate atunci când primim ajutor de la toți.

EXERCIȚIUL FIZIC

Viaţa este mişcare

Nimic nu provoacă mai mult rău corpului nostru decât inactivitatea fizică pe o perioadă îndelungată.

Aristotel, filozof grec din Antichitate

Efortul fizic este vital pentru funcționarea adecvată a inimii, muşchilor şi sistemului circulator, pentru îndepărtarea eficientă a resturilor şi toxinelor şi pentru creşterea eficienței întregului nostru organism. Activitatea ne ajută să asimilăm mai bine energia pe care o primim din mediul natural, este benefică pentru toți - tineri şi bătrâni. Este în special importantă pentru oamenii bolnavi. **Un organism bolnav are nevoie de mult mai multă activitate fizică decât unul sănătos.** Cei care suferă de boli de inimă şi probleme de circulație sau reacționează prost la schimbările de presiune atmosferică, furtuni magnetice, radiații solare etc. ar trebui să facă exerciții regulate pentru a-şi întări organismul în fața acestor factori.

Trebuie să înțelegem un adevăr simplu: un stil de viață activ nu numai că ne protejează de boli, dar ne ajută şi să eliminăm unele maladii de care deja suferim. Ce ne opreşte să procedăm astfel? Este vorba tot de lene.

Dacă obişnuieşti să gândeşti „Am atâtea lucruri de făcut, nu am timp să fac exerciții", este timpul să te răzgândeşti. Convinge-te că exercițiul fizic este la fel de important ca hrana pentru muşchi, organe interne şi creier. Inactivitatea fizică ne face slabi, bolnavi şi ne îmbătrâneşte prematur.

Dintre marea varietate de exerciții fizice, aş dori să ne concentrăm atenția asupra mersului, alergatului şi mersului în picioarele goale.

Mersul pe jos

Mersul pe jos este pe bună dreptate numit regele exercițiilor

fizice. Niciun alt exercițiu nu aduce atâta armonie în funcționarea muşchilor. Nu cere niciun fel de echipament special; poate fi făcut oricând şi pe orice fel de vreme. O plimbare zilnică, chiar de unu sau trei kilometri, stimulează într-un mod minunat muşchii inimii şi sistemul circulator. Cel mai bine este să ne plimbăm prin parc sau în pădure; dacă acest lucru nu este posibil, ne putem plimba chiar şi de-a lungul unui hol sau balcon. În timpul unei plimbări, trebuie să fim relaxați şi să ne gândim la faptul că, cu fiecare pas, sângele ce circulă prin vasele de sânge ne curăță şi ne hrăneşte organismul. Putem chiar crea unele stereotipuri mentale pozitive repetând la fiecare pas „Sunt sănătos şi puternic, sunt tânăr şi frumos, sunt plin de energie". Când ne plimbăm pentru a ne vindeca, este important să nu obosim. Ar trebui să ne simțim uşori şi împrospătați. Intensitatea exercițiului poate fi mărită încet şi gradual. De exemplu:

Lunile 1 - 3: mers încet, 20-30 de minute, de două ori pe zi.
Lunile 4 - 6: mers rapid, 1-3 kilometri, în fiecare zi.
Lunile 7- 12: 4-10 kilometri în fiecare zi.

Alergarea vindecătoare

Spartanii obişnuiau să spună: „Dacă vrei să fii puternic - aleargă; dacă vrei să fii sănătos - aleargă; dacă vrei să fii înțelept - aleargă".

Alergarea întăreşte pereții vaselor de sânge, scade tensiunea şi nivelul de colesterol, dezvoltă sistemul gastrointestinal şi întăreşte coloana vertebrală, articulațiile şi muşchii. Alergarea este una dintre cele mai bune modalități pentru a ne întări imunitatea la infecții şi a ne păstra vigoarea şi sănătatea. Beneficiile alergării sunt cunoscute de mulți ani.

Au existat cazuri de probleme cardiace din cauza exercițiilor intensive de alergare. Cu toate acestea, problemele pot apărea numai dacă nu luăm în calcul capacitatea specifică a organismului nostru şi încălcăm **regula de creştere graduală a intensității**, importantă în cazul oricărui exercițiu fizic. Obiectivul unora nu este de a-şi îmbunătăți starea de sănătate,

ci slăbitul rapid. Organismul lor neexersat şi poluat nu poate suporta exerciţiile intensive de alergare. **Trebuie să căpătăm obiceiul moderaţiei în tot ceea ce facem - mâncarea, băutura, exerciţiile fizice etc.**

Ce reguli trebuie să respectăm pentru ca alergarea să ne facă să ne simţim reîmprospătaţi, tineri şi sănătoşi?

1. Foloseşte numai încălţăminte cu măsura potrivită şi cu talpa de formă corectă.

2. Aleargă pe pământ şi pe iarbă - absorb şocurile şi întăresc muşchii şi articulaţiile. Alergarea pe asfalt poate provoca rănirea şi inflamarea articulaţiilor.

3. Dacă nu ai mai făcut efort fizic de multă vreme, alternează alergarea cu mersul normal. Aleargă câte 30 de metri, apoi mergi o perioadă (nu-ţi forţa corpul).

4. Nu te forţa prea mult; relaxează-ţi muşchii şi fă paşi mici. Nu contează distanţa, ci felul în care sunt exersaţi muşchii. Şocurile uşoare asupra călcâielor împing fluxul de sânge din vene în sus. Funcţionează ca un masaj, întăreşte pereţii vaselor de sânge şi previne depunerea colesterolului şi a sărurilor în vasele de sânge şi pe articulaţii.

5. Îmbracă-te bine, pentru a provoca transpiraţia - ajută la curăţarea organismului.

6. După exerciţiu, întinde-te, pentru o perioadă egală cu jumătate din timpul petrecut alergând, cu picioarele mai sus de nivelul inimii. În poziţia de şezut, 70% din sânge se află sub nivelul inimii şi nu este uşor pentru aceasta să-l pompeze în sus. Atunci când alergi, sângele trebuie pompat şi mai rapid. De aceea trebuie să-ţi laşi inima să se odihnească după un asemenea efort.

7. Seara, aleargă la două-trei ore după masă.

8. Alergarea ar trebui să fie un moment de bucurie, nu o povară.

9. Este mai bine să faci exerciţii singur. Sănătatea şi starea fizică a fiecăruia este diferită şi permit viteze şi intensităţi diferite de alergare. Începătorii care aleargă cu un grup experimentat şi încearcă să menţină acelaşi ritm îşi pot pune în pericol sănătatea.

10. Aleargă în fiecare zi pentru a maximiza efectele benefice ale alergării.

Mersul desculț

Ca niciun alt mamifer de pe acest pământ, oamenii merg în două picioare. Organismul nostru se comportă ca o baterie cu sarcina pozitivă în partea superioară, incluzând capul, şi cu cea negativă în partea inferioară a corpului şi în picioare. Primim încărcătura pozitivă de la univers şi cea negativă de la pământ. Cu cât este mai crescut fluxul de energie, cu atât suntem mai sănătoşi şi mai robuşti. Primim energie cosmică prin respirație, prin contactul cu apa (de exemplu, petrecând un timp pe malul unui lac sau la mare) şi mâncând alimente vegetale. De aceea trebuie să păstrăm o legătură strânsă cu aerul, apa şi lumea plantelor. Încărcătura de la pământ o primim prin picioarele noastre goale. Hipocrate a scris: „Cea mai bună încălțăminte este lipsa încălțămintei".

În toată lumea au fost făcute studii asupra proceselor pe care mersul desculț le stimulează în corp. Există aproximativ 72.000 de terminații nervoase în picioare - mersul desculț acționează ca un masaj natural şi influențează pozitiv funcționarea organelor interne. Atunci când am început să folosim încălțăminte, am pierdut legătura cu sarcina electrică a pământului. Acest lucru provoacă o gamă largă de maladii, precum durerile de cap, nervozitatea, nevroza, bolile cardiace şi multe altele.

În timpul călătoriilor mele în Tibet (sus în munți), am observat copiii locului care mergeau desculți şi îmbrăcați sumar, chiar şi pe vreme rece sau ploioasă. Surprinzător, ei nu răcesc şi nu se îmbolnăvesc de gripă chiar dacă stau în preajma unor oameni bolnavi.

Felul în care arătau era o mărturie clară a sănătății - muşchii tari ca oțelul, pielea moale, obrajii roz, dinții sănătoşi şi puternici.

Strămoşii noştri nu aveau încălțăminte pretențioasă cu talpă din material sintetic. Îşi petreceau cel mai mult timp

desculți şi de aceea se bucurau de o sănătate mai bună şi de o imunitate mai crescută decât cea pe care o avem noi azi.

Trăim în circumstanțe foarte diferite create de civilizația noastră avansată şi este imposibil să petrecem o perioadă mai mare de timp desculți. Ceea ce putem face este să mergem desculți prin roua dimineții, pe plajă sau pe zăpadă timp de unu-două minute în fiecare zi sau să ținem picioarele sub un jet de apă rece. În acest fel, ne întărim imunitatea împotriva răcelilor, gripei şi multor altor probleme de sănătate.

Mersul în picioarele goale nu numai că întăreşte sistemul imunitar, ci previne şi durerile de spate, de umeri şi cele din muşchii picioarelor, de care suferă femeile care poartă pantofi cu tocul înalt şi vârful ascuțit. Acest gen de încălțăminte încetineşte semnificativ circulația la nivelul picioarelor, provoacă oboseala şi presiunea asupra muşchilor (suprafața de susținere a picioarelor scade cu 30-40%) şi duce la întepenirea articulațiilor. Postura corpului arată astfel: genunchii sunt uşor îndoiți, pelvisul împins înapoi şi toracele împins în față. Grupul de muşchi din față este întins, iar cel din spate contractat. Este un atentat împotriva coloanei vertebrale şi a întregii musculaturi. Nu sunt împotriva eleganței, dar aş dori să recomand câteva exerciții profilactice (pe lângă mersul în picioarele goale) pentru a ajuta la îndepărtarea durerilor şi senzației de greutate din picioare şi din întreg corpul. Acest exercițiu ar trebui să-i ajute şi pe cei care stau mult timp în picioare.

1. la o bucată de lemn nelustruit şi inegal (ciopleşte-l dacă trebuie) de 5-7 centimetri în diametru şi, atunci când stai pentru o perioadă mai lungă de timp (de exemplu, la televizor), rostogoleşte-l sub picioare.
2. Pune apă fierbinte şi rece în două lighene. Ține-ți picioarele, alternativ, în apă rece şi fierbinte, câte 30 de secunde (începând şi sfârşind cu apa rece), apoi usucă şi masează labele picioarelor şi muşchii gambei. Această procedură îndepărtează oboseala, stimulează vasele de sânge şi previne apariția varicelor.
3. În timp ce stai pe un scaun, ridică-ți degetele de la

picioare şi învârte-ți picioarele în direcții diferite cu călcâiele pe pământ.

Atenție: cei care răcesc uşor şi frecvent este bine să meargă desculți sau să poarte doar şosete în casă dimineața şi seara 15-30 de minute de fiecare dată. Se creşte perioada cu zece minute, până se ajunge la o oră. După o lună, se poate merge în picioarele goale pe pământ (curte, parc etc.). Când temperaturile scad, se poate merge desculț pe gheţuş timp de 30-60 de secunde şi apoi pe zăpadă unu-două minute. Se şterge bine picioarele şi se pune şosete călduroase după fiecare plimbare de acest fel.

Indiferent de vârstă, faceți astfel de plimbări terapeutice în picioarele goale cât de des posibil. Veți observa schimbări pozitive ale stării de sănătate cu fiecare zi: mai multă energie, un somn odihnitor, stare psihică bună şi o dorință de viață reînnoită.

AERUL

Aerul şi viaţa

Viaţa înseamnă procesarea constantă a energiei. Organismul are nevoie de energie pentru a se păstra cald, pentru a procesa gânduri şi sentimente, a lupta cu bolile, a construi noi celule etc. - pentru a face tot ceea ce numim viaţă.

Ştim că folosim aproximativ 50.000.000 de kilocalorii de energie de la naştere până la moarte.

Cu cât folosim mai puţină energie in timpul proceselor necesare vieţii, cu atât mai mult trăim.

Majoritatea oamenilor crede că hrana este principala sursă de energie. Natura, însă, a aranjat lucrurile în alt mod.

Adevărul este că putem supravieţui mai multe săptămâni fără mâncare, câteva zile fără apă, dar doar câteva minute fără aer.

De aceea învăţarea unor tehnici diferite de respiraţie este cea mai bună şi mai rapidă cale de a menţine sănătatea.

Exerciţiile de respiraţie sunt vitale, pentru că permit absorbţia şi reţinerea unor cantităţi uriaşe de energie din aer. De aceea maeştrii yoga pun tehnicile de respiraţie în vârful scării sănătăţii.

Obiectivul exerciţiilor de respiraţie este de a schimba modul nostru obişnuit de a respira şi de a ne ajuta organismul să reţină dioxidul de carbon esenţial pentru metabolismul celular (schimburile de gaze între celule şi sânge). Oxigenul este folosit în reacţiile de oxidare - de aceea trebuie să respirăm aer curat şi proaspăt. O mare parte din celelalte reacţii chimice din organism depind de concentraţia de dioxid de carbon. Dacă ne plimbăm mult timp prin pădure (între trei şi cinci ore) şi respirăm aer bogat în oxigen (în special când respirăm adânc), ne vom simţi obosiţi, grei şi vom suferi de dureri de cap. Acest lucru se întâmplă deoarece concentraţia de dioxid de carbon din organism devine foarte scăzută.

Atunci când ne ţinem respiraţia pentru o vreme, schimbul de gaze din sânge este mai bun şl există mai mult

dioxid de carbon necesar metabolismului celular.
Acesta este un alt secret al sănătății şi longevității.

Respiraţia şi îmbătrânirea

Îmbătrânirea poate fi încetinită respirând corect. Oamenii care trăiesc mult timp în diferite părți ale lumii îşi explică longevitatea printr-o bună condiție fizică şi respirație adâncă, purificatoare. Nu sunt mulți oameni conştienți de acest lucru.

Am întrebat odată un călugăr tibetan despre tehnicile de respirație adâncă, purificatoare. Singurul lucru pe care l-a zis a fost: „Dacă vrei să trăieşti mult timp, respiră adânc şi rar".

S-a dovedit că putem prelungi viața cu 10-20 de ani printr-o dietă sănătoasă; o respirație corectă, însă, ne poate ajuta s-o prelungim cu 30-40 de ani.

Chinezii, de exemplu, suferă mai puțin de cancer decât oamenii din alte părți ale lumii. Majoritatea sunt într-o stare fizică bună chiar şi la bătrânețe. Exercițiile zilnice de respirație joacă un rol important în starea lor bună de sănătate. Prin contrast, mulți oameni, în loc să facă asemenea exerciții, respiră fum de țigară otrăvitor.

Respiraţia şi fumatul

Celulele din organismul unui fumător suferă de o constantă lipsă de oxigen şi devin hipoxice. Prezența celulelor hipoxice în organism deschide calea multor boli.

Doi ani de fumat zece țigări pe zi duc la depunerea a două kilograme de gudron toxic în organismul fumătorului. După zece ani de fumat, cantitatea de gudron creşte la patru kilograme. Cei care fumează peste douăzeci de ani au peste şase kilograme de mizerie otrăvitoare în corp. Aceasta se distribuie în multe locuri. Dereglările circulației sângelui, problemele sistemului digestiv, venele umflate la femei, durerile de picioare la bărbați şi multe alte probleme de sănătate sunt consecințele câtorva momente de plăcere atunci când fumați.

Am încercat adeseori să ajut oamenii să se lase de acest

obicei, folosind diverse metode: hipnoză, bioterapie, uneori şi o simplă conversaţie. Experienţa îmi spune că e mai bine să nu ceri ajutorul altora atunci când vrei să te laşi de fumat. Ar trebui să ne ajutăm singuri şi să ne amintim că nimănui nu îi pasă de sănătatea noastră la fel de mult cum ne pasă nouă. Dacă sunteţi pregătiţi din punct de vedere psihologic să vă lăsaţi de fumat, dar vă lipseşte voinţa, aş vrea să vă ofer câteva sfaturi utile.

Cum să vă lăsaţi de fumat? (Pentru persoanele care nu au voinţă)

- Cumpăraţi doar un singur pachet de ţigări odată.
- Ţineţi pachetul în afara razei vizuale.
- Fumaţi doar ţigări cu filtru.
- Schimbaţi marca ţigărilor o dată la două zile.
- Nu ţineţi ţigările pe birou la serviciu.
- Nu fumaţi când alte persoane vă oferă ţigări.
- Nu ţineţi bricheta sau chibriturile la voi.
- Curăţaţi scrumiera după fiecare ţigară.
- După primul fum, lăsaţi ţigara jos un timp.
- Nu fumaţi înainte de micul dejun.
- Nu cumpăraţi cartuşe de ţigări.
- Nu cumpăraţi un alt pachet înainte de a-l termina pe cel pe care îl aveţi.
- Nu fumaţi timp de 15-20 de minute după mese.
- Nu fumaţi în casă.
- Nu fumaţi în timpul meselor.
- Nu fumaţi când vă aflaţi în natură.
- Nu fumaţi în vacanţe.
- Nu fumaţi când fumează şi alte persoane.
- Respiraţi adânc de trei ori înainte să aprindeţi o ţigară.
- Limitaţi-vă la nu mai mult de o ţigară pe oră.
- Calculaţi câţi bani cheltuiţi pe ţigări într-o săptămână şi într-o lună.
- Faceţi câteva exerciţii în loc să fumaţi o ţigară.
- Încercaţi să fumaţi fără să inhalaţi fumul.
- Scrieţi pe o foaie motivele pentru care vă lăsaţi de fumat şi citiţi-le în fiecare zi, înainte de a vă duce la culcare.

- Reduceți numărul de țigări fumate cu câte una în fiecare zi.

Respiraţia corectă ajută la reducerea greutăţii

Respirația şi digestia sunt în strânsă legătură. Aceia dintre noi care sunt supraponderali pot scăpa de greutatea în exces fără să îşi schimbe dieta, respirând corect.

Ne solicităm organismul inutil cu regimuri de slăbire sau, şi mai rău, cu diferite remedii artificiale şi medicamente. Ele nu pot da decât rezultate temporare. Când nu le mai folosim, greutatea în exces revine. Aceste experimente făcute pe organismul nostru dăunează ficatului, inimii şi rinichilor.

Aceia care vor să scape de câteva kilograme o pot face ținându-şi respirația timp de 30 de secunde, de mai multe ori pe zi. În acest fel, pot pierde 1,8 - 4,1 kg în aproximativ două luni. (Şi, bineînțeles, un alt factor important în reducerea greutății este şi reducerea cantității de mâncare.)

Respirația aprovizionează organismul cu oxigen. Cu cât celulele noastre primesc mai mult oxigen, cu atât mai puțină energie se pierde în procesele fiziologice. Oxigenul adus doar prin căile respiratorii nu asigură o rezervă adecvată. De aceea, trebuie să folosim din plin un alt organ important în respirație - pielea.

Suprafața totală a pielii are aproximativ 25 de metri pătrați, între organismul nostru şi mediul înconjurător există un schimb constant de gaze, prin porii pielii noastre.

De aceea, ori de câte ori este posibil, ar trebui să lăsăm pielea să vină în contact cu aerul, de exemplu:

1. În casă, stați îmbrăcați (dacă este posibil) doar în lenjeria intimă.
2. Aerisiți-vă casa de mai multe ori pe zi.
3. Plimbați-vă înainte să mergeți la culcare.
4. Petreceți mai mult din timpul dumneavoastră liber afară.
5. Petreceți cât mai mult timp posibil lângă lacuri sau la malul mării.

Respiraţi pentru sănătate

Ramacharaka, un mare maestru de yoga (de la care au învățat europenii ştiința respirației), a evidențiat faptul că exercițiile regulate de respirație elimină complet pericolul bolilor sistemului respirator, ne apără de răceli şi rinoree şi îmbunătățesc funcționarea sistemelor digestiv şi nervos.

Chiar şi atunci când boala ne imobilizează, încă putem respira şi, respirând corect, putem lupta cu boala.

Ați observat că respirăm diferit în situații diferite? De exemplu, atunci când suntem agitați, respirația este slabă şi mai rapidă. Atunci când cântăm, inspirăm şi apoi expirăm foarte încet. Aceasta conferă sentimentul de liniște interioară şi relaxare. Râsul este foarte asemănător. Râdem întotdeauna atunci când expirăm. Diafragma opune rezistență acțiunii de expirație a muşchilor abdominali pentru a permite ca aerul să iasă în porții mici. De aceea, râsul este sănătos.

Cântatul şi râsul sunt cele mai simple şi totuşi cele mai eficiente exerciții de respirație şi pot deveni o parte semnificativă a modului de viață sănătos.

Se pare că nimeni nu are nevoie să fie învățat cum să respire - facem acest lucru involuntar, din instinct. Totuşi, lipsa efortului fizic, faptul că petrecem majoritatea timpului în interior, obezitatea şi pozițiile greşite ale coloanei au cauzat schimbarea tiparelor noastre respiratorii. Cu alte cuvinte, respirăm cum putem, nu cum ar trebui. Doar copiii până la vârsta de cinci ani respiră corect, aşa cum este dat de natură. Felul lor de a respira poate fi numit „complet". Ar trebui să exersăm respirația completă înainte de a începe orice alte exerciții de respirație.

Respirația completă

Puteți efectua exercițiile stând în picioare, aşezați pe scaun sau culcați. Muşchii trebuie să fie relaxați şi ochii închişi. Inspirați încet pe nas, încercând să umpleți întâi partea inferioară a plămânilor - partea din față a abdomenului trebuie

să se mişte înainte. Apoi, umpleți partea din mijloc a plămânilor dumneavoastră - partea inferioară a cutiei toracice trebuie să se lărgească. La sfârşit, partea superioară a plămânilor este plină, cutia toracică se mişcă în sus, iar coastele superioare şi umerii se extind uşor.

Acum, încercați să uniți toate cele trei faze într-o inspirație înceată, continuă, care extinde cutia toracică de sus în jos şi o umple cu aer. Aerul trebuie să fie expirat încet, pe nas, iar pieptul este uşor umflat. Pe măsură ce expirați, abdomenul se dezumflă gradat.

Dacă vă este dificil să învățați tot acest ciclu singuri, încercați să priviți un copil cum respiră şi imitați ceea ce ați observat.

Când vă familiarizați cu tehnica respirației complete, sunteți pregătiți să învățați ritmuri specifice de respirație.

Ținându-ne respirația intenționat, putem ajuta la îmbunătățirea energiei în organismul nostru, să îmbunătățim funcționarea glandelor endocrine, să reglăm ritmul cardiac şi să creştem nivelul de oxigen din sânge, care măreşte viteza proceselor de oxidare. Nu este o surpriză faptul că exercițiile de respirație ajută la pierderea excesului în greutate. Dacă petreceți 10-15 minute pe zi exersând respirația completă, vă puteți prelungi viața cu ani întregi.

Respirația terapeutică

Cel mai bine este să faceți exercițiile din poziția culcat, dar, dacă este necesar, puteți, de asemenea, să stați pe scaun sau în picioare.

Inspirați pe nas timp de două secunde, țineți-vă respirația timp de opt secunde şi apoi expirați pe nas timp de patru secunde. Tiparul general este 1:4:2 (inspirați: țineți respirația: expirați).

Observaţie: pauza este de patru ori mai lungă, iar expirația este de două ori mai lungă decât inspirația. Puteți face acest exercițiu timp de două minute, dimineața şi seara.

Respirația de curățare

Acest tip de respirație curăță plămânii, stimulează centrii respiratori şi ajută la fortificarea şi regenerarea celulelor noastre.

Inspirați timp de două secunde pe nas, în acelaşi fel ca la respirația completă, țineți-vă respirația timp de trei secunde, apoi țuguiați buzele şi lăsați aerul să iasă câte puțin, timp de 12 secunde. Dacă mai este aer în plămâni, expirați-l complet. Faceți acest exercițiu dimineața şi seara, timp de două minute de fiecare dată.

Respirația solar-lunar

Ciclul nostru respiratoriu zilnic depinde de influența Soarelui, a Lunii şi a stelelor. Cercetările contemporane arată că există ritmuri diferite de respirație ce implică părțile dreaptă şi stângă a nasului, schimbându-se, la fiecare om, pe parcursul perioadei de 24 de ore.

Se pare că sistemul nervos central reglează fluxurile de aer care circulă prin ambele nări şi le foloseşte în scopuri proprii. Fluxurile de aer care circulă pe partea dreaptă influențează funcțiile stimulatoare, iar fluxurile din partea stângă influențează funcțiile inhibitoare.

De exemplu, dacă avem nara stângă înfundată şi respirăm doar pe cea dreaptă, acest lucru cauzează agitație şi insomnii. Respirația prin nara stângă, cu nara dreaptă înfundată, cauzează oboseală continuă.

Respirația corectă, pe nas, este vitală pentru sănătatea noastră. Maeştrii de yoga spun: „Să respiri pe gură înseamnă să te grăbeşti spre moarte". Sunt întru totul de acord cu această declarație.

Când respirăm pe nas, 80% din praf şi microbi sunt opriți şi neutralizați de membrana mucoasă nazală. Nasul acționează ca o poartă ce opreşte tot felul de infecții să ajungă la căile respiratorii. Când avem nasul înfundat şi respirăm pe gură, aerul nefiltrat (cu microbi) ajunge în laringe, trahee şi bronhii,

cauzând inflamații nu numai ale căilor respiratorii, ci şi ale tractului gastrointestinal. Copiii care respiră pe gură au glanda tiroidă subdezvoltată; organismul li se dezvoltă mai greu; sistemul lor digestiv nu funcționează corect; răcesc frecvent, se îmbolnăvesc de gripă sau îi doare gâtul. Multe feluri de infecții bacteriene (de exemplu streptococul şi stafilococul) sunt cauzate de aerul nefiltrat ce intră pe gură.

Respirația pe gură cauzează îmbătrânirea înainte de vreme, probleme cu inima şi astm la adulți. Trebuie să învățăm să ne reglăm respirația în timp ce vorbim. Cuvintele trebuie rostite doar când expirăm - în felul acesta nu lăsăm aerul să intre pe gură. Din acelaşi motiv, nu ar trebui să vorbim mult la masă. Cel mai bine este să mâncăm încet, să fim relaxați şi să ne concentrăm la masticație.

Tehnica ce stimulează influența solară şi lunară din respirație este următoarea: acoperiți partea dreaptă a nasului cu degetul mare de la mâna dreaptă, inspirați pe nara stângă timp de două secunde, faceți pauză două secunde şi apoi expirați timp de patru secunde. Apoi acoperiți nara stângă şi faceți acelaşi exercițiu.

Repetați acest exercițiu alternativ, de 10-12 ori pentru fiecare nară. Această tehnică relaxează sistemul nervos, îmbunătățeşte dispoziția, înlătură oboseala şi ajută la ameliorarea simptomelor răcelii, durerilor reumatice şi durerilor de cap.

Tehnica vietnameză de respirație

Inspirați încet pe nas şi umflați abdomenul cât de mult posibil, faceți pauză timp de 1-2 secunde, expirați încet şi dezumflați abdomenul complet, apoi faceți pauză 1-2 secunde. Puteți folosi schema inspirație - două secunde, pauză - două secunde, expirație - patru secunde, pauză - două secunde.

Puteți face acest exercițiu în serii de câte zece în prima săptămână, 15 în a doua săptămână şi 20 în a treia săptămână. După o lună, puteți face 30 - 60 de serii, în funcție de cum vă simțiți.

Această tehnică este un masaj excepțional pentru intestine, ficat şi pancreas.

Concluzie

Respirația susține viața. Respirația corectă ne ajută să evităm bolile şi să ne menținem sănătoşi. Trebuie să facem exerciții de respirație de două ori pe zi, înainte de micul dejun, dimineața şi la cel puțin trei ore după ultima masă, seara. Cel mai bine este să facem aceste exerciții în aer liber sau într-o cameră bine aerisită. Încercați mereu să respirați pe nas, cât de mult posibil.

APA

Apa poate fi remediu sau otravă

Cu toţii vrem să arătăm tineri şi să trăim cât de mult posibil. Pentru a atinge acest scop, folosim diferite reţete şi diete „miraculoase", cumpărăm produse cosmetice scumpe etc., dar aceasta este doar o modalitate de a face faţă simptomelor îmbătrânirii. Cauza reală a procesului se află în organismul nostru. Unul dintre cei mai importanţi factori ai îmbătrânirii este apa pe care o bem şi pe care o folosim să ne preparăm mâncarea.

Celulele din organism (inclusiv din sânge) conţin 70% apă; creierul conţine 90% apă. Starea încheieturilor şi a vaselor de sânge, prezenţa pietrelor la ficat şi la rinichi şi pielea de pe faţă depind de calitatea apei pe care o bem.

Când bem multe băuturi dulci, cum ar fi cafeaua, ceaiul, sucul ele., ne tratăm organismul ca şi cum ar fi un furnal în care putem să punem orice, că va arde. Atunci când nu respectăm principiile de bază după care funcţionează corpul, ardem ani din viaţa noastră. Dacă nu apreciem calitatea fluidelor pe care le bem, ne scurtăm viaţa.

Apa din organismul nostru

Sunt 130 de feluri de apă în natură. Apa din celulele corpului se află într-o formă special structurată. Toate celelalte fluide pe care le consumăm trebuie să fie purificate şi transformate în această formă structurată specific. Procesul foloseşte o cantitate semnificativă de energie. De exemplu, procesarea unui litru de apă fiartă necesită 46 kcal. Energia necesară procesării fluidelor pe care le consumăm de-a lungul vieţii se adună în cantităţi uriaşe. Trebuie să ţinem minte că sănătatea noastră depinde de cantitatea de energie pe care o foloseşte organismul pentru a se întreţine. Cu cât mai multă energie este folosită pentru procesarea apei inutile, cu atât mai puţină rămâne pentru repararea celulelor şi pentru lupta

împotriva bolilor.

Apa pe care o bem

Apa pe care o bem conține cantități mari de sare, care este insolubilă în corp. Este acelaşi fel de sare ce formează pietrele de pe pereții ibricului de ceai. În plus, alte substanțe nocive conținute în apă şi bucățile de mâncare arse din supe ajung în organism şi formează depozite dăunătoare, ce sunt greu de înlăturat.

În apa de la robinet pot fi urme de substanțe radioactive. Acestea nu pot fi înlăturate prin fierbere. Prin fierbere putem înlătura alte substanțe nocive, dar, în acelaşi timp, înlăturăm forma activă de oxigen necesară corpului. Fierberea are ca rezultat o apă moartă, pentru că structura sa este schimbată, pierzând informații biologice valoroase provenite din Pământ. De aceea, nu este sănătos să folosim mereu apă fiartă.

Apa minerală

Multe persoane încearcă să folosească apa minerală pentru băut şi pentru gătit. Apa minerală conține anumite săruri şi alte substanțe ce nu pot fi asimilate de către organism. Unele dintre aceste săruri nu pot fi nici măcar înlăturate. Ele se pot acumula la încheieturi şi pot cauza degenerarea acestora. După ce folosim apă minerală timp de 2 - 4 săptămâni, trebuie să facem o pauză de 3-4 luni. Este important mai ales pentru copii - utilizarea în mod constant a apei minerale le va face mai mult rău decât bine. Atunci, ce fel de apă este bună de băut?

Apa structurată

Apa structurată este cea mai benefică pentru sănătatea noastră. O putem obține din fructe şi legume, din sucul obținut din acestea şi din gheața topită. Oamenii de ştiință au cercetat faptul că poporul Yakut din Siberia, din nordul Rusiei, trăieşte, în medie, o sută de ani. Nu are apă curentă sau apă de izvor;

mănâncă foarte puține fructe şi legume; dieta este săracă în general, dar oamenii nu se îmbolnăvesc aproape niciodată. Răspunsul la acest mister s-a dovedit a fi foarte simplu. Poporul Yakut foloseşte, de secole întregi, apa de băut obținută din tăierea şi topirea gheții.

Apa din gheață

Se ştie că îmbătrânirea începe cu apariția ridurilor. Acestea apar atunci când celulele corpului încep să se usuce. Una dintre cauzele principale ale îmbătrânirii este incapacitatea corpului de a asimila şi procesa apa pe care o consumăm.

Procesul creşterii oaselor se termină când devenim adulți. Excesul, cantitățile în surplus de săruri de calciu pe care le obținem din mâncare şi apă se acumulează în vasele de sânge şi la încheieturi. Aceasta duce la o circulație neregulată a sângelui, la apariția pietrelor la ficat şi la rinichi şi la înrăutățirea gradată a sănătății întregului corp.

Pentru a încetini procesul îmbătrânirii, trebuie să învățăm să preparăm şi să folosim apa din gheața topită.

Prepararea apei structurate din gheața topită

Apa structurată poate fi preparată din orice fel de apă. Turnați apă într-o oală, acoperiți oala, puneți-o în congelator (-4°C) timp de două-trei ore, apoi scoateți şi spargeți suprafața înghețată. Apa de sub pojghița de gheață are aceeaşi structură ca şi apa din celulele corpului.

Este însă şi mai simplu să preparăm apă structurată în timpul iernii. Puneți afară o oală cu apă. După ce îngheață complet,lăsați-o să se topească complet, fără să o încălziți. Dacă beți un singur pahar de astfel de apă în fiecare dimineață, pe stomacul gol, dispoziția şi felul cum arătați vi se pot îmbunătăți semnificativ.

Este benefică în special pentru persoanele în vârstă, deoarece înlătură nu numai depozitele nesănătoase din corp, ci şi celulele bătrâne şi moarte şi în acest fel se previne apariția cancerului.

Cum trebuie să bem?

Cel mai bine este să bem o jumătate de pahar sau un pahar de apă când ne trezim, dar întâi trebuie să ne clătim gura. Trebuie să folosim apă rece topită din gheață şi să o bem cu înghiţituri mici. Cei care suferă de constipaţie pot bea apă rece structurată pe stomacul gol, pentru a le stimula intestinul gros.

Mulţi oameni obişnuiesc să bea în timpul mesei. Acest lucru nu este recomandabil, deoarece apa diluează sucurile gastrice din stomac şi acest lucru împiedică digestia.

Obiceiul de a bea în timpul mesei cauzează gaze, umflare, constipaţie şi ulceraţii ale tractului digestiv.

Toate fluidele trebuie consumate cu 15-20 de minute înainte de mese şi la cel puţin o oră după masă.

Pentru a înlătura senzaţia de sete după o masă, clătiţi-vă gura de câteva ori. Dacă setea persistă, mâncaţi un măr. Acesta trebuie spălat bine şi apoi mâncat cu tot cu coajă, seminţe şi tecile seminţelor (tot ce poate fi mestecat). Seminţele şi tecile lor conţin mult iod şi alte elemente esenţiale pentru corp. S-a dovedit că seminţele a şase mere conţin doza zilnică recomandată de iod.

Câtă apă trebuie sa bem?

Cantitatea potrivită diferă în funcţie de fiecare. Credem că doza medie ar trebui să fie de 2 - 2,5 litri de fluide în total. Alţii sunt de părere că ar trebui să bem doar atunci când ne este sete şi să limităm cantităţile pe care le bem de fiecare dată. Sunt multe păreri (câteodată contradictorii) în legătură cu cantitatea de apă de care are nevoie organismul omenesc. De exemplu, practicanţii yoga sorb puţină apă din jumătate în jumătate de oră; tibetanii beau doar când le este sete; francezii preferă vin în loc de apă. Fiecare curent de gândire are motivaţiile sale. Ca principiu general, aş dori să citez un vechi principiu tibetan: „Beţi apă atât cât are organismul nevoie.

Dacă primeşte prea multă, ştie cum să înlăture cantitatea în plus".

Ce este mai bun: ceaiul, sau cafeaua?

Atât ceaiul cât şi cafeaua sunt benefice, atâta timp cât le folosim moderat: cam una sau două ceşti de ceai sau cafea pe zi. Astfel de cantități moderate îmbunătățesc circulația sângelui. De asemenea, energizează muşchii inimii, stimulează creierul şi relaxează sistemul nervos.

Ceaiul verde, în special, îmbunătățeşte sănătatea, deoarece conține aproximativ 80 de elemente diferite necesare corpului. Ne întăreşte dinții, ne curăță sângele şi deschide porii din piele. Este un remediu preventiv împotriva pietrelor la ficat, la rinichi şi vezica urinară. Ajută la înlăturarea bacteriilor cauzatoare de boli. Nu faceți ceaiul verde prea puternic - în acest fel, puteți irita tractul digestiv. Alte băuturi sănătoase pot fi preparate fierbând frunze de coacăze negre, zmeură, urzică, mentă, melisă, muşețel etc.

Varietățile de ceai negru sunt mai puțin binefăcătoare, deoarece conțin substanțe ce pot cauza deshidratarea tractului digestiv. Pentru a minimiza efectele negative ale acestor substanțe, putem adăuga o frunză de dafin la fiert. Aceasta va îmbunătăți aroma ceaiului şi va înlătura substanțele dăunătoare.

Ceaiul proaspăt fiert are cele mai multe efecte de întărire şi de învigorare. Dacă ținem ceaiul fiert timp de câteva ore, produce substanțe dăunătoare sănătății noastre.

Oamenii au diverse gusturi şi obiceiuri. Unii dintre noi pot trăi fără zahăr, altora le place zahărul în cafea sau în ceai. Pentru a-i îmbunătăți calitățile, trebuie adăugată cel puțin o jumătate de linguriță de zahăr nerafinat la fiecare ceaşcă. Zahărul neprelucrat, în cantități mici, este benefic pentru sănătatea noastră.

Câteva observaţii despre zahăr

Zahărul alb rafinat este, probabil, unul dintre cele mai dăunătoare produse din vremurile noastre. Atunci când este folosit excesiv, ne poate distruge sănătatea, deoarece înlătură din organism calciul şi multe alte microelemente.

Există o rețetă ce ne permite să schimbăm zahărul-duşman în zahăr-prieten. Amestecați 750 g de zahăr alb cu aproximativ 200 ml de apă (fiartă sau topită din gheață) şi 200 g de miere, într-un borcan de sticlă. Păstrați-I timp de opt zile la temperatura camerei, amestecându-l de trei ori pe zi cu o lingură de lemn. Reacțiile chimice din borcan fac ca zaharoza (responsabilă de absorbția calciului) să se disocieze în glucoză şi fructoză - ambele binefăcătoare pentru sănătate.

Mierea, zahărul nerafinat sau produsele din fructe (gemul, marmelada) sunt substituente bune pentru zahărul alb. Din când în când, trebuie să schimbăm tipul de zahăr pe care îl folosim să îndulcim ceaiul.

Memoria apei

Apa diferă de alți compuşi din natură prin capacitatea de a stoca informații - apa are memorie.

După cum ştim deja, celulele noastre conțin 70% apă. Apa dintr-un organ bolnav conține informații despre acea boală. Tratamentul medicamentos schimbă structura apei o perioadă, dar, după terapie, apa încă ține minte boala. Aceasta este doar o descriere simplificată - în realitate, procesul este foarte complex şi se bazează pe mii de reacții diferite. Pentru a înțelege acest lucru, nu trebuie să analizăm formule complicate. Calitățile unice ale apei au avantajele şi dezavantajele lor. Capacitatea de a perpetua bolile cronice prin stocarea informațiilor despre ele este un dezavantaj. Cum putem preveni acest lucru? Pentru a remedia problema, putem încerca să schimbăm structura apei din organismul nostru. Cum să facem acest lucru? Niciuna din cele două metode descrise mai jos nu este un panaceu; totuşi, unii oameni care le folosesc au observat o îmbunătățire accelerată a sănătății.

1. Timp de cinci luni, beți doar apă obținută din gheață topită pentru băut şi gătit (lunile de toamnă şi iarnă).
2. Beți sucuri de legume şi fructe proaspăt preparate, 2-4 ceşti (0,5 - 1 litru) pe zi (în lunile de primăvară şi vară).

Sucurile pot face miracole

Sucurile de legume şi fructe elimină celulele bătrâne şi pe cele moarte din corp, ajută la dizolvarea depunerilor de sare, dizolvă pietrele de la ficat şi rinichi şi contribuie la prevenirea cancerului.

Totuşi, mulți oameni sunt preocupați de substanțele chimice folosite în procesul de cultivare şi depozitare a legumelor şi fructelor.

Când folosim un storcător de fructe, orice substanță chimică folosită la cultivarea şi depozitarea fructelor şi legumelor rămâne în pulpa acestora. Sucul conține doar apă structurată cu vitamine dizolvate, microelemente şi săruri minerale ce se absorb uşor.

Trebuie să bem sucurile cu înghițituri mici, cu 20 de minute înainte de masă, şi să ținem în gură fiecare înghițitură timp de câteva secunde.

Enzimele prezente în salivă digerează carbohidrații din sucuri. Dacă bem repede (aşa cum fac majoritatea oamenilor), sucurile ajung direct în stomac şi sunt supuse fermentației (funcția principală a stomacului este de a procesa proteine).

Un sfat pentru prepararea sucurilor: putem pune un filtru (unul dublu este şi mai bun) pe deschizătura vasului storcătorului de fructe, pentru a elimina cât mai multe substanțe chimice dăunătoare posibil.

Sucurile proaspete sunt cele mai bune

Prelucrarea chimică, conservanții şi pasteurizarea folosite la producerea sucurilor nu numai că distrug vitaminele şi microelementele, ci deteriorează, de asemenea, structura apei, împreună cu informațiile naturale, biologice, înregistrate în ea.

Ingredientele sănătoase durează câteva ore în sucurile de fructe şi zece ore în sucurile de legume. Sucurile care se vând la magazine, chiar dacă sunt 100% naturale, păstrează doar 60% din valoarea lor nutriţională.

Vitamina C sintetică se adaugă adeseori în sucurile de fructe şi legume. Singurul lucru în comun cu vitamina C naturală este formula sa chimică. S-au scris articole în literatura ştiinţifică ce descriu potenţialele efecte dăunătoare ale vitaminei C sintetice. Trebuie să ştim că un pahar de suc proaspăt preparat conţine multe substanţe încă necunoscute ştiinţei şi preparate de cel mai bun farmacist - natura însăşi.

În majoritatea sucurilor ce se vând în magazine se adaugă zahăr alb. Aceasta nu este o idee bură. Principalele beneficii ale sucurilor proaspete sunt mărirea alcalinităţii corpului, dizolvarea mucozităţilor şi eliminarea sărurilor dăunătoare, insolubile. În acest fel, sucurile proaspete ajută la curăţarea muşchilor, ţesuturilor şi sângelui. Dimpotrivă, zahărul rafinat creşte aciditatea din organism şi cauzează fermentaţie în intestine. Aceasta explică gazele excesive şi arsurile la stomac pe care le avem deseori atunci când bem sucuri prelucrate. Zahărul rafinat adăugat în sucuri este ca şi „lingura de catran ce strică butoiul de miere", după cum spune un vechi proverb rusesc.

Beneficiile sucurilor asupra sănătăţii vin din substanţele active fiziologic produse de plante. Sucurile sunt atât de bogate în microelemente şi minerale, încât conţin aproape întregul tabel periodic al elementelor. Cu alte cuvinte, toate vitaminele, microelementele şi mineralele esenţiale pentru sănătatea noastră se găsesc în sucurile de plante. O săptămână de cură cu sucuri proaspete va aduce un aspect sănătos al tenului, un somn adânc, odihnitor şi o funcţionare mai bună a tractului gastrointestinal. Când sucurile sunt păstrate mai mult timp (chiar şi la rece), sunt supuse fermentaţiei şi se strică, deşi gustul poate rămâne acelaşi (cu excepţia sucului de sfeclă).

O altă calitate a sucurilor pe bază de plante este asimilarea lor uşoară de către corp. Sucurile sunt asimilate complet la 30 de minute după ce sunt consumate, în timp ce mesele solide,

chiar şi cele bazate pe legume, au nevoie de o oră sau mai mult pentru digestie. Consumarea sucurilor asigură o relaxare a sistemului nostru digestiv şi oferă timp pentru repararea şi curățarea tuturor sistemelor şi organelor, cu un minimum de energie pentru organismul nostru.

Sunt trei moduri diferite de utilizare a „terapiei prin sucuri", în funcție de scop:

1. Uz preventiv zilnic - până la două ceşti (0,5 l).
2. Pentru a ajuta sistemul digestiv - 8 - 12 ceşti timp de 1 - 3 zile (nu mai mult).
3. Ca remediu pentru o problemă de sănătate - 2 - 4 ceşti (0,5 - 1 l) pe zi, timp de două săptămâni.

Sucurile de fructe şi legume - sursă de sănătate

Sucul de sfeclă

Sucul de sfeclă ajută la crearea hemoglobinei, îmbunătățeşte structura sângelui, întârzie menopauza la femei, vindecă bolile sistemului circulator, ale sistemului digestiv, dereglările intestinului gros şi dizolvă pietrele de la ficat, rinichi şi vezica urinară (mai ales atunci când este folosit împreună cu sucul de morcovi). Proporția trebuie să fie următoarea: patru unități de suc de morcovi la o unitate de suc de sfeclă. Se poate bea de două ori pe zi (o ceaşcă de 250 ml odată).

Observaţie: nu trebuie să bem suc de sfeclă proaspăt (depozitați-l într-un loc întunecos timp de două-trei ore înainte de a-l consuma).

Sucul de morcovi

Sucul de morcovi conține vitaminele A, B1, B2, Bl2, PP, K, E şi altele. Îmbunătățeşte aspectul dinților, părului şi unghiilor; înlătură ulcerațiile stomacului şi duodenului; întăreşte sistemul imunitar împotriva infecțiilor prezente şi viitoare; are un efect pozitiv asupra ochilor şi a gâtului.

Multe dereglări ale ficatului şi sistemului digestiv sunt

cauzate de deficiența unor anumite elemente ce pot fi obținute din sucul de morcovi. Diverse alergii de piele, eczeme, erupții şi tulburări ale sistemului limfatic dispar dacă beți cu regularitate suc proaspăt de morcovi.

Sucul de morcovi ajută la curățarea organismului; se ştie că multe toxine suprasolicită ficatul.

Un ficat care nu funcționează bine nu va putea să facă față singur substanțelor toxice care trebuie înlăturate din corp. Acestea sunt transferate sistemului limfatic şi apoi eliberate în piele, prin pori.

Toxinele dizolvate au culoarea galbenă sau portocalie. Dacă în organism sunt multe depozite toxice, pielea se îngălbeneşte. Este un fenomen normal, iar pielea va reveni la culoarea sa naturală odată ce substanțele toxice sunt eliminate. În unele cazuri, acest proces poate dura între 6 şi 12 luni.

Sucul de morcovi este asemănător cu sângele, ca structură şi conținut, cu excepția faptului că are un atom de magneziu în loc de atom de fier. În Antichitate, oamenii trebuie să fi observat, de asemenea, ceva extraordinar în „sângele" morcovului - îl descriau adesea ca fiind regele legumelor.

Un pahar de suc de morcovi conține întreaga doză zilnică recomandată de vitamine şi microelemente. Acestea hrănesc organismul şi ajută la reglarea funcționării sistemului nostru imunitar. În acest fel, sistemul imunitar poate lupta chiar şi împotriva celor mai periculoase boli. Unii oameni sunt sceptici în ceea ce priveşte eficiența terapiei cu suc de morcovi, deoarece li se pare prea simplu. Haideți să avem încredere în părerea lui Einstein: „Tot ceea ce e genial e simplu".

Sucul proaspăt de varză

Sucul obținut din varză proaspătă conține vitamina C şi vitaminele din grupurile B, K şi PP. Este un remediu pentru diabet, artrită, ulcerații ale duodenului, hemoroizi, tensiune ridicată, obezitate şi dereglări ale glandei tiroide. Compuşi ai sulfului, clorului şi iodului din sucul de varză ne curăță corpul.

Un pahar de suc de varză dimineața şi seara ne permite să pierdem greutatea în plus, deoarece sucul cauzează

dezintegrarea intensivă a țesutului gras. Totuşi, dacă intestinele noastre nu funcționează bine, sucul de varză poate cauza gaze. În acest caz, nu trebuie să mai bem suc de varză până nu ne curățăm intestinele.

Sucul de cartof

Sucul de cartof conține vitaminele B şi C, sulf, fosfor, potasiu şi alte substanțe. Elimină bacteriile din corp, normalizează funcțiile organelor digestive şi ale glandei tiroide, înlătură diverse pete şi eczeme de pe față şi de pe piele şi, câteodată, ajută la dispariția durerilor puternice de cap.

Unii oameni suferă de ulcerații ale stomacului, încercând adesea tot felul de remedii şi terapii, fără rezultat. Aş vrea să sugerez următoarea terapie: beți aproximativ 100 ml de suc proaspăt de cartof dimineața, pe stomacul gol. Apoi stați întinşi o jumătate de oră, folosind o pernă electrică pentru încălzirea stomacului. Terapia trebuie să dureze 10-14 zile. Nu poate fi întreruptă nici măcar o singură zi. Dacă întrerupeți terapia, începeți din nou.

Sucul de castraveţi

Sucul de castraveți este cel mai bun mijloc natural de a provoca micțiunea. Sucul de castraveți stimulează creşterea părului, datorită nivelului ridicat de silicon şi sulf. Sucul conține elemente necesare vieții - 40% potasiu, 10% sodiu, 7,5% calciu, 20% fosfor şi 1% clor. Nivelul ridicat de potasiu face acest suc foarte valoros pentru persoanele cu tensiune ridicată. Unghiile şi părul au nevoie în special de elementele aflate în sucul de castraveți. Puteți bea o jumătate de pahar de suc de castraveți pur pe zi sau să îl includeți într-un cocteil cocteil de legume (vezi „Cocteiluri care vindecă", la pagina 108).

Sucul de ardei verde

Sucul de ardei verde este bogat în silicon, element esențial pentru unghii şi păr. Persoanele care suferă de balonări excesive şi colici frecvente le pot calma bând un pahar de suc de ardei verde dimineața, pe stomacul gol.

Sucul de măcriş

Sucul de măcriş regenerează în mod extraordinar stratul de mucus din intestine. Este bogat în oxalat de potasiu, un compus foarte util corpului nostru, în formă organică (proaspăt preparat). Este bine să nu folosim măcrişul gătit foarte des, deoarece gătitul schimbă structura organică a oxalatului de potasiu şi apoi poate deveni sursă de inflamaţii ale încheieturilor şi muşchilor. Sucul de măcriş este, de asemenea, bogat în fier şi magneziu - elemente necesare în sânge. Fosforul, sulful şi siliconul conţinute în sucul de măcriş sunt importante pentru întregul corp, de la cap până la picioare. Putem bea suc pur de măcriş, dar este şi mai bine să îl adăugăm la salate.

Sucul de trifoi

Sucul obţinut din frunzele de trifoi este foarte util împotriva tulburărilor feminine, cum ar fi menopauza prematură. Oamenii de ştiinţă au demonstrat că trifoiul este o sursă bogată de estrogen - hormonul feminin produs de ovare. Estrogenul întăreşte organismul femeii, regulează ciclul lunar şi previne îmbătrânirea prematură şi procesele de putrefacţie.

Sucul de spanac

Spanacul este foarte important pentru procesele digestive, începând cu stomacul şi terminând cu intestinul gros. Spanacul crud conţine o substanţă organică ce curăţă excelent intestinele şi le îmbunătăţeşte funcţionarea. Două ceşti {jumătate de litru) de suc proaspăt de spanac, preparat corect, în fiecare zi, pot ajuta la înlăturarea celor mai rele forme de constipaţie, în câteva zile sau în câteva săptămâni.

Folosirea laxativelor nu are, de cele mai multe ori, garanţii. Felul în care laxativele anorganice stimulează mişcările intestinale irită muşchii intestinali. Din cauza folosirii lor, sistemul local alcătuit din ţesuturi, muşchi şi nervi nu mai este pus la treabă, ceea ce cauzează degenerarea intestinelor.

Sucul proaspăt din spanac crud este foarte eficient în

stimularea mişcărilor intestinale şi ajută la regenerarea nu numai a intestinelor, ci şi a întregului tract digestiv.

Consumul de zahăr rafinat şi de alte produse rafinate, însoțit de deficiența în vitamina C, cauzează sângerarea gingiilor şi boli ale pulpei dentare. Cel mai bun remediu pentru aceste probleme este o dietă constituită din mâncăruri bazate pe plante naturale crude, inclusiv cantități adecvate de spanac şi sucuri de morcov.

Dacă există deficiențe în elementele ce se găsesc în sucul proaspăt de morcov şi de spanac, putem suferi de diverse probleme de sănătate, cum ar fi ulcerațiile, anemia, căderi nervoase, secreții neregulate ale glandelor suprarenale şi ale glandei tiroide, inflamarea rinichilor, încheieturilor, furuncule, umflarea mâinilor şi picioarelor, hemoragii frecvente, slăbiciune, reumatism, funcționare neregulată a inimii, tensiune arterială scăzută sau ridicată, probleme de vedere şi dureri de cap (inclusiv migrene).

Sucul de dovleac

Sucul de dovleac poate induce micțiunea în cazurile în care inflamațiile sunt cauzate de tulburări ale inimii şi rinichilor. De asemenea, întăreşte ficatul, stimulează producerea de fiere, calmează sistemul nervos şi reduce febra. Cantitatea recomandată este de o jumătate de pahar pe zi. Datorită conținutului ridicat de estrogen, sucul de dovleac este foarte valoros în terapia de înlocuire a hormonilor, folosită de femeile care trec prin menopauză. O jumătate de ceaşcă de două ori pe zi, timp de cel puțin două luni, ajută la eliminarea completă a senzațiilor de căldură care solicită organismul unei femei în timpul menopauzei.

Sucul de pepene roşu

Sucul de pepene roşu nu numai că are calități excelente de a potoli setea, ci are şi calități medicinale. Poate fi folosit ca remediu de inducere a micțiunii (în cazurile în care apar inflamații), preventiv împotriva arteriosclerozei, ca aseptic (în caz de sângerare abundentă); are un efect energizant (este

bogat în zaharuri), elimină sărurile din organism (pietre la rinichi şi la fiere), întăreşte şi curăță ficatul şi rinichii. Beți aproximativ două pahare pe zi.

Sucul de roşii

Sucul de roşii preparat proaspăt (spre deosebire de sucul procesat) conține anumite tipuri de substanțe fitochimice care încetinesc fermentarea şi putrefacția din intestine. Conținutul ridicat de potasiu îmbunătățeşte activitatea inimii. Conținutul ridicat de acid malic stimulează metabolismul. În ceea ce priveşte vitamina C, sucul de roşii este la fel de bogat ca şi fructele citrice.

Un pahar de suc de roşii acoperă jumătate din doza zilnică necesară pentru vitaminele A şi C. Recomand să consumați un pahar pe zi (suc pur sau parte dintr-un cocteil de legume).

Sucul de struguri

Hipocrate, părintele medicinei, aprecia foarte mult beneficiile consumului de suc de struguri. Reconfortează şi întăreşte organismul, luptă împotriva bacteriilor, poate fi folosit pentru a combate constipația, induce transpirația şi micțiunea. De asemenea, sucul coboară nivelul colesterolului şi reduce presiunea sângelui.

Este recomandat să consumați zilnic o jumătate de pahar sau un pahar de suc de struguri, cu o oră înaintea mesei.

Dacă bem cu regularitate suc de struguri, este bine să nu bem lapte sau să nu mâncăm fructe proaspete, deoarece cauzează fermentație în intestine. Acele persoane care suferă de diabet, obezitate sau ulcerații ale stomacului şi duodenului nu ar trebui să bea suc de struguri în cantități mari.

Sucul de lămâie

Sucul de lămâie este bogat în vitamina C, microelemente şi hormoni. Curăță excelent sărurile insolubile şi mucozitățile din organism.

Dacă bem sucul proaspăt al unei lămâi în fiecare zi, ne ajută să rămânem tineri.

Conține substanțe fitochimice asemănătoare cu estrogenul şi, de aceea, este foarte benefic pentru femeile în vârstă. Unele componente chimice din sucul de lămâie sunt foarte eficiente în prevenirea bolilor infecțioase.

Trebuie să bem suc de lămâie ca o măsură preventivă împotriva epidemiei de gripă şi răceală la sfârşitul toamnei şi la începutul primăverii.

Sucul de lămâie poate fi folosit ca terapie preventivă sau de vindecare. Pentru prevenire, se foloseşte în următoarele dozaje:

Ziua 1 - 1 lămâie - Ziua 10
Ziua 2 - 2 lămâi - Ziua 9
Ziua 3 - 3 lămâi - Ziua 8
Ziua 4 - 4 lămâi - Ziua 7
Ziua 5 - 5 lămâi - Ziua 6

Din prima până în a cincea zi, adăugăm o lămâie în fiecare zi, iar din a şasea până în a zecea zi, scădem o lămâie pe zi. În total, vom bea sucul a 30 de lămâi timp de zece zile.

Putem prepara suc de lămâie în felul următor: tăiați o lămâie pe jumătate, orizontal, stoarceți ambele jumătăți şi beți sucul fără să adăugați zahăr. Dacă nu puteți bea suc simplu de lămâie, diluați-l cu apă şi adăugați o linguriță de miere. Nu trebuie să aruncați lămâia stoarsă - conține ingrediente fitochimice valoroase şi uleiuri esențiale benefice pentru inimă, vase de sânge şi creier. Tăiați lămâile stoarse în bucăți mici, puneți-le într-un borcan, adăugați miere sau zahăr şi puneți-le în frigider. În zece ore, veți avea un extract de lămâie excelent care poate fi amestecat cu apă minerală sau fiartă şi folosit în loc de ceai sau cafea.

Pentru descrierea terapiei de vindecare cu suc de lămâie, citiți „întrebări şi răspunsuri" (pagina 191).

Sucul de usturoi

Sucul de usturoi era folosit ca remediu în Grecia antică. Provoacă apetitul, îmbunătățeşte digestia, e un ajutor împotriva bolilor sistemului respirator, previne răcelile, luptă împotriva durerilor de cap şi insomniei, provoacă micțiunea,

curăță gâtul şi reduce durerile. În cazul insomniei cronice, este suficient să bem 100 ml de apă fiartă amestecată cu o linguriță de miere şi sucul de la un cățel de usturoi timp de câteva zile, pentru a reveni la programul obişnuit de somn. Pentru a opri o durere puternică de dinți, putem pune pulpa obținută din stoarcerea unui cățel de usturoi pe încheietura mâinii stângi şi să o înfăşurării cu pansament (timp de 3 - 5 minute). Există cel puțin două antibiotice naturale în usturoi care sunt eficiente împotriva a 30 de feluri de bacterii cauzatoare de boli. Substanțele fitochimice din usturoi pot opri complet procesele de putrefacție şi fermentație din intestine. Usturoiul conține germaniu, care luptă eficient împotriva bolilor de inimă şi tulburărilor vaselor de sânge. Putem vindeca complet disbacterioza (degenerarea microflorei intestinului gros), o tulburare ce afectează 90% dintre copii şi adulți, consumând suc de usturoi timp de doar două săptămâni.

O rețetă pentru „elixirul tinereții", un tip de extract de usturoi, a fost găsită în 1971 de o echipă UNESCO într-o mănăstire din Tibet, fiind datată secolul IV-V î. Hr. Extractul curăță grăsimea acumulată în corp, elimină calciul insolubil, îmbunătățeşte considerabil metabolismul, curăță vasele de sânge, previne infarctul, arterioscleroza şi paralizia, înlătură senzația de zgomot din cap, îmbunătățeşte vederea şi regenerează întregul corp.

Extractul de usturoi. Luați 350 g de usturoi proaspăt, decojit, zdrobiți-l şi amestecați-l cu 200 ml de votcă (minimum 40% alcool). Închideți bine borcanul şi puneți-l într-un loc întunecos şi răcoros (nu la frigider) timp de zece zile. Apoi strecurați pulpa, puneți lichidul într-un borcan şi păstrați-l într-un loc întunecos timp de alte patru zile. Acum este gata.

Folosiți extractul conform următorului dozaj:

Ziua	**Mic dejun**	**Prânz**	**Cină**
1	1 picătură	2 picături	3 picături
2	4 picături	5 picături	6 picături
3	7 picături	8 picături	9 picături

4	10 picături	11 picături	12picături
5	13 picături	14 picături	15 picături
6	16 picături	17 picături	18 picături
7	19 picături	20 picături	21 picături
8	22 picături	23 picături	24 picături
9	25 picături	25 picături	25 picături
10	25 picături	25 picături	25 picături
11	25 picături	25 picături	25 picături

După aceasta, luați 25 de picături de trei ori pe zi până când terminați extractul. Fiecare cantitate trebuie luată cu 50 ml iaurt simplu sau chefir.

Multor oameni le displace mirosul puternic de usturoi. Pentru a scăpa de miros, mestecați pătrunjel, măr, coajă de lămâie sau de portocală. Atenție - folosiți terapia cu extract de usturoi doar o dată pe an.

Cocteiluri care vindecă

Sugerez în continuare câteva feluri de cocteiluri de legume care au ajutat mulți oameni să trateze probleme persistente de sănătate. După cum ştim, multe boli sunt legate de deficiența în minerale. Cocteilurile de legume ridică din nou nivelul de minerale din organism.

Calculați cantitățile de ingrediente pe baza următoarelor proporții, pentru a produce cantitatea dorită de amestec de suc de legume.

Cocteilul nr. 1

Amestecați suc de morcovi, suc de castraveți şi suc de ardei verde, în proporție de 4:1:1 (de exemplu: 4 ceşti + 1 ceaşcă + 1 ceaşcă sau 1000 ml + 250 ml + 250 ml).

Întrebuinţare: reumatism, dureri de oase şi musculare, umflarea mâinilor şi picioarelor.

Cocteilul nr. 2

Amestecați suc de morcovi, suc de castraveți şi suc de lăptuci în proporția 4:1:1 (de exemplu: 4 ceşti + 1 ceaşcă + 1 ceaşcă sau 1000 ml + 250 ml + 250 ml).

Întrebuinţare: boli de piele, eczeme, alergii, coşuri, inflamații ale ochilor şi unghii moi.

Cocteilul nr. 3

Amestecați suc de morcov şi suc de spanac în proporția 1:2 (de exemplu: 1 ceaşcă + 2 ceşti sau 250 ml + 500 ml).

Întrebuinţare: dureri abdominale, crampe, gaze, constipație, reumatism, anemie, tensiune arterială ridicată sau scăzută, dureri de cap şi migrene.

Cocteilul nr. 4

Amestecați suc de morcovi şi suc de ardei verde în proporție de 1:2 (de exemplu: 1 ceaşcă + 2 ceşti sau 250 ml + 500 ml).

Întrebuinţare: pete pe piele şi decolorare, de care sunt afectați mai ales cei bătrâni.

Cocteilul nr. 5

Amestecați suc de morcovi şi păstârnac 2:1 (de exemplu: 1 ceaşcă + 2 ceşti sau 250 ml + 500 ml).

Întrebuinţare: inflamații ale sistemului genito-urinar, inflamații ale ochilor şi vase de sânge ineficiente.

Cocteilul nr. 6

Amestecați suc de roşii, suc de mere, suc de dovleac şi suc de lămâie în proporție de 2:4:2:1 (de exemplu: 4 ceşti + 1 ceaşcă + 1 ceaşcă sau 1000 ml + 250 ml + 250 ml).

Întrebuinţare: curățarea mucozităților din organism, dezintegrând țesutul gras; are rezultate minunate atunci când este folosit pentru calmarea sistemului digestiv (1,5 - 2 l pe zi).

Cocteilul nr. 7

Amestecați suc de castraveți, suc de coacăz negru, suc de mere şi suc de grepfrut în proporție de 2:2:1:1 (de exemplu:
2 ceşti + 2 ceşti + 1 ceaşcă + 1 ceaşcă sau 500 ml + 500 ml +

250 ml + 250 ml).

Întrebuinţare: pentru o piele proaspătă şi atractivă, un sistem nervos calm şi puternic, o bună funcționare a creierului şi a memoriei, un sistem imunitar mai puternic. O ceaşcă asigură doza zilnică recomandată de vitamina C.

Terapia cu sucuri dizolvă pietrele de calciu

Pietrele şi nisipul de la fiere şi rinichi sunt rezultatul incapacității organismului de a înlătura depozitele de calciu anorganic. Această formă de calciu vine din consumul de mâncăruri rafinate şi procesate. Calciul, element esențial pentru organism, vine în două forme - organic şi anorganic. Calciul organic este forma ce se dizolvă în apă. Sângele transportă calciul în ficat, unde este asimilat complet. Calciul organic se găseşte doar în fructele şi legumele crude, sucul obținut din acestea şi acele produse lactate care nu sunt supuse procesării termice (brânza făcută în casă, iaurtul simplu etc.).

Calciul din mâncărurile prelucrate (pâine, chec, produse de cofetărie şi patiserie, dulciuri, chipsuri, cartofi prăjiți, produse pe bază de făină etc.) este sub formă anorganică, nu se dizolvă în apă şi este tratat ca substanță străină de către organism. Calciul insolubil formează pietrele în fiere, cauzează hemoroizi, pietre şi nisip la rinichi şi cancer la stomac.

Principala cauză a formării pietrelor la ficat şi rinichi este consumul excesiv de produse de patiserie, dulciuri, paste, cereale fierte în exces şi alte produse rafinate pe bază de făină.

Secole de experiență în terapia naturistă ne învață că înlăturarea pe cale chirurgicală a pietrelor (în majoritatea cazurilor) nu îşi are rostul. Utilizarea rațională a terapiilor naturiste dă rezultate mult mai bune. Persoanele care suferă de pietre la ficat şi rinichi trebuie să înțeleagă că prin chirurgie se înlătură doar efectul, nu şi cauza problemei. Deja ştim care este această cauză.

Pentru a scăpa de pietrele de la ficat şi rinichi, folosiți următoarea terapie (detaliată):

Beți suc obținut dintr-o lămâie, amestecat cu o jumătate de pahar de apă fierbinte, de trei-patru ori pe zi. În plus, beți un amestec de suc de morcovi, suc de sfeclă şi suc de castraveți, în cantități egale, de trei-patru ori pe zi, câte o jumătate de pahar odată. În timpul terapiei, eliminați produsele pe bază de făină, zahăr, cereale şi produse lactate (cu excepția untului) din regimul zilnic.

CALD ŞI RECE

Apa vindecătoare

Fiecare organism îşi începe viaţa în apă; fetusul uman nu face excepţie. Kneip, un medic german, a scris: „Fiecare contact cu apa înseamnă un minut în plus în viaţa noastră". Cercetări ştiinţifice recente au dovedit că organismul nostru îşi poate reconstrui cu uşurinţă potenţialul natural electric cu ajutorul apei. Nu este nicio coincidenţă că obiceiurile multor culturi includ ritualuri cum ar fi oferirea de apă călătorilor sau botezarea copiilor cu apă. Atât Hipocrate, în Grecia antică, cât şi Avicenna, medic şi filozof arab din epoca medievală, foloseau intensiv terapia cu apă, aplicând alternativ apă fierbinte şi rece şi apoi făcând masaj pacientului. Această terapie îmbunătăţeşte circulaţia sângelui şi metabolismul, ajută la înlăturarea mucozităţilor din organism şi duce, în consecinţă, la un proces de însănătoşire rapidă. Oamenii sunt gata deseori să parcurgă sute de kilometri în căutarea unui leac miraculos, dar nu realizează că pot obţine rezultate mai bune folosind apă obişnuită, de la robinet.

Seneca, un mare filozof, a avut dreptate când a remarcat că esenţa lucrurilor este foarte simplă. Se pare că, doar aplicând alternativ apă rece şi fierbinte, putem obţine rezultate neaşteptate împotriva multor boli. Importanţa folosirii alternanţei cald - rece stă în faptul că temperatura ridicată stimulează suprafeţele corpului şi măreşte cantitatea de sânge în piele, în timp ce temperatura joasă stimulează circulaţia sângelui în organe. Acţiunea alternantă a temperaturilor joase şi înalte în terapia cu apă devine un leac miraculos pentru multe boli, deoarece reglează circulaţia sângelui, întăreşte muşchii şi inima şi îmbunătăţeşte sistemul imunitar.

Alternanţa masajului rece şi cald micşorează sensibilitatea organismului la frig şi căldură şi întăreşte sistemul nervos. Se recomandă, în special, persoanelor în vârstă, deoarece le micşorează senzaţia de oboseală şi transpiraţie, sensibilitatea muşchilor şi încheieturilor şi reacţia la schimbările vremii. Efectele sunt şi mai bune dacă se

adaugă în apă extracte de muşeţel, salvie sau alte ierburi medicinale, folosite şi la masaj. Aceasta asigură un beneficiu dublu pentru pielea îmbătrânită - beneficiile masajului şi ale vitaminelor din extracte. Înmuiaţi un prosop în apă rece, stoarceţi-l şi masaţi unul din braţe. Repetaţi operaţia şi pentru celălalt braţ, pentru piept, spate şi picioare. Timpul total pentru întregul organism este de 3 - 5 minute. Apoi, masaţi cu un prosop uscat până când pielea se încălzeşte şi se înroşeşte. Cel mai bine este să faceţi această terapie în fiecare dimineaţă, după un duş alternant cald - rece.

Duşul alternant cald - rece este recomandat dimineaţa şi seara, în fiecare zi. Potriviţi temperatura apei pentru a fi confortabilă şi plăcută timp de 40 de secunde. Folosiţi robinetul de apă rece pentru a scădea temperatura (în intervalul de confort) timp de 20 de secunde şi apoi creşteţi din nou temperatura, folosind acelaşi robinet. Urmăriţi tiparul: 40 de secunde - cald, 20 de secunde - rece. Repetaţi timp de 3 - 8 minute, în funcţie de cum vă simţiţi.

Observaţie: când faceţi duş în apă fierbinte, începeţi cu capul; când daţi drumul la apă rece, spălaţi-vă întâi picioarele şi apoi partea superioară a corpului. Întotdeauna terminaţi cu un duş rece, pentru ca vasele de sânge să se contracte pentru a preveni răceala. În timpul anotimpului rece, nu ieşiţi afară timp de 40 de minute după duşul alternant cald - rece.

Băile terapeutice acasă

Băile terapeutice sunt una dintre cele mai vechi metode de vindecare. Sunt uşor de pregătit şi totuşi ne aduc atâtea beneficii, cum ar fi înlăturarea oboselii, calmarea sistemului nervos, regenerarea pielii, îmbunătăţirea somnului, îmbunătăţirea metabolismului şi înlăturarea durerii şi tensiunii din muşchi. Puteţi adăuga în apa de baie extracte din ierburi, pentru a obţine un miros unic. Mulţi oameni cu dureri de spate sau de braţe se gândesc să viziteze un terapeut sau să

meargă la izvoare cu apă minerală pentru terapie. Aceste planuri rămân deseori nerealizate, din diferite motive, inclusiv dificultăți financiare, şi suferim în continuare din cauza durerilor. În această situație, băile terapeutice de acasă se pot dovedi foarte eficiente. Trebuie să reținem că, pentru a fi eficiente, băile terapeutice trebuie făcute în serie - o baie la fiecare două zile timp de două sau trei săptămâni. Nu ne trebuie nimic special pentru a pregăti o baie. Pentru a ne relaxa mai bine, putem asculta muzica preferată. O baie terapeutică ne relaxează şi ne binedispune, deoarece prin curățarea organismului ne limpezim şi mintea. O baie poate dura 15 - 25 de minute, în funcție de cum ne simțim.

Baia numărul 1 (temperatura 35°C-37°C)

Turnați 5 I de apă fiartă peste 300 g de flori de muşețel, puneți deoparte timp de două ore, strecurați şi apoi turnați în apa de baie.

Întrebuinţare: pentru dureri de spate, încheieturi şi inflamații; refacere generală.

Baia numărul 2 (temperatura 34° C)

Turnați 5 I de apă fiartă peste 200 g de flori de salvie, puneți deoparte timp de două ore, strecurați şi apoi turnați în apa de baie.

Întrebuinţare: pentru scăderea tensiunii, astm, bronşită, boli de piele, inflamații şi probleme cu încheieturile.

Baia numărul 3 (temperatura 38° C)

Puneți 1,5 kg de ramuri de molid în aproximativ 5 I de apă şi fierbeți timp de 30 de minute; strecurați şi turnați în apa de baie.

Întrebuinţare: pentru dureri de spate şi de oase, mâini şi picioare umflate.

Baia numărul 4 (temperatura 37^{0}C-38°C)

Puneți 2 kg de sare normală, cu iod, în apa de baie. Asigurați-vă că s-a dizolvat complet.

Întrebuinţare: pentru a calma sistemul nervos, a curăța şi a revigora pielea, înlăturarea durerilor musculare şi de încheieturi şi pentru a îmbunătăți sistemul imunitar.

Descrierea terapiilor cu apă nu ar fi completă fără să menționăm sauna, o invenție minunată a strămoşilor noştri, ce ne poate ajuta să îmbunătățim atât sănătatea fizică, cât şi cea psihică.

Extraordinara putere a saunei

Când întrebăm oamenii ce este cel mai important pentru ei, spun de obicei două lucruri: sănătatea şi viața lungă. Sănătatea este un dar al naturii, dar depinde de noi să îl cerem. Putem obține o sănătate de fier în multe feluri, atât timp cât nu ezităm să facem primul pas.

Uitați-vă la oamenii care merg pe stradă - încheieturile lor se mişcă cu greutate, picioarele abia se ridică de pe sol, genunchii nu li se îndoaie mult şi coloana vertebrală şi gâtul par la fel de înțepenite ca şi un băț de lemn. Aproape toate persoanele pe care le cunoaştem se plâng de dureri de spate. Majoritatea oamenilor au dureri în zona umerilor şi brațelor atunci când se trezesc dimineața. De obicei, dăm vina pe un singur factor: ne dor încheieturile pentru că îmbătrânim. Nu aceasta este cauza. Natura a dat încheieturilor mijloacele pentru a fi flexibile sub forma unei substanțe speciale, un fel de lubrifiant. Cantitatea de lubrifiant nu descreşte singură, indiferent de vârstă. Pierderea flexibilității încheieturilor noastre rezultă de fapt din prezența diferitelor săruri toxice în sistemul osos. Sauna este una dintre cele mai eficiente şi plăcute metode de a elimina toxinele acumulate din piele şi organele interne.

Construiți-vă imunitatea!

Datele ştiințifice arată că oamenii care folosesc sauna se îmbolnăvesc de gripă şi răceli de zece ori mai puțin decât media. Ştim că vremea ne influențează sănătatea. Organismul

nostru este influențat de schimbările de temperatură şi umiditate, vânt, furtuni magnetice etc. Dacă mecanismul de apărare al organismului nostru este slab, simțim imediat efectele adverse ale schimbărilor de vreme în sănătatea noastră. Sauna este o modalitate excelentă de a întări sistemul imunitar folosind stimulentele rece, fierbinte, umed şi uscat. Organismul nostru trece constant prin schimbări ale temperaturii mediului înconjurător: 20 - 24° C atunci când ne dezbrăcăm, 80 - 100° C când intrăm în saună, 30 - 40° C într-un duş fierbinte şi 15 - 20° C într-un duş rece. Astfel de duşuri alternante cald - rece sunt cele mai bune termo-masaje pentru vasele de sânge din piele şi din muşchi. Un duş fierbinte lărgeşte vasele de sânge, iar un duş rece are efectul opus: le contractă. Acest tip de terapie ne face imuni la schimbările vremii.

Cine poate folosi sauna?

Ştim că prevenirea şi construirea imunității sunt idei bune. Suntem cu toții de acord cu acest lucru, dar găsim adeseori scuze comode pentru a nu folosi aceste idei simple în viața noastră. Folosirea saunei nu necesită niciun efort şi este benefică pentru toată lumea - tineri sau bătrâni, pentru cei sănătoşi ca şi pentru cei bolnavi (cu câteva excepții, menționate în paragraful următor). În Finlanda se spune că „Oricine poate merge până la saună o poate folosi".

Sauna şi inima

Doctorii elvețieni folosesc sauna în tratamentul pentru tensiunea ridicată. În majoritatea cazurilor, este nevoie doar de 15 şedințe în saună pentru a readuce tensiunea la o valoare normală. Ei au dovedit că sauna ajută la reglarea tensiunii - scăzută sau ridicată, sau o stabilizează, în funcție de nevoi. Persoanele cu afecțiuni ale inimii trebuie să țină minte că circulația sângelui este afectată nu numai de schimbările de temperatură, ci şi de umiditate şi de timpul petrecut în saună.

Consultați medicul înainte de a vă hotărî să încercați puterea saunei.

Sauna cu efect de calmare

Se crede că unul din patru oameni suferă de o formă de insomnie. Ceasul nostru biologic bate neregulat, ca rezultat al unui stil de viață nesănătos - mâncare noaptea, stres, consumul de cafea, fumat, consum în exces de medicamente etc. Oamenii de ştiință francezi au observat că sauna este, de asemenea şi un remediu excelent pentru insomnie.

Finlandezii, care folosesc saunele zilnic, spun: „Furia şi ura ard complet în saună". Acest efect este produs de starea de calm, relaxare şi plăcere pe care o trăim. Încălzirea muşchilor şi organelor înlătură durerea din oase şi articulații, îmbunătățeşte starea generală şi ne ajută să ne relaxăm şi să uităm de gândurile şi grijile zilnice - schimbările de temperatură sunt mijloace excelente pentru a scădea tensiunea nervoasă. Recomand sauna tuturor, chiar dacă nu proveniți dintr-o cultură în care sauna se foloseşte frecvent. Dacă folosiți sauna frecvent, va deveni un obicei - este o metodă simplă şi testată de a te menține sănătos.

Efectele purificatoare ale saunei

Majoritatea produselor alimentare din ziua de astăzi conțin cantități mari de conservanți, coloranți alimentari şi sare. Este păcat că astfel de substanțe ajung în organismul nostru împreună cu mâncarea. Transpirația intensivă în saună permite organismului nostru să elimine aceste substanțe. Ajută rinichii, deoarece prin transpirație putem elimina trei sferturi din toxinele acumulate în organism. O oră de transpirație excesivă în saună poate elimina aceeaşi cantitate de material toxic ca şi rinichii sănătoşi în 24 de ore. Metabolismul îmbunătățit ne ajută să scăpăm de greutatea în exces.

Puterea saunei

Cercetătorii germani au observat că femeile care folosesc sauna frecvent în timpul perioadei de sarcină nasc repede şi fără complicaţii. Sănătatea copiilor a fost monitorizată pe parcursul următorilor trei ani, aceştia având o imunitate foarte mare la infecţii şi răceli. În plus, mamele care alăptează şi folosesc sauna au mai mult lapte.

Este un lucru obişnuit pentru copiii din Finlanda, Germania şi Rusia să folosească sauna împreună cu părinţii lor, ca tratament şi ca o modalitate de a-şi mări imunitatea. Sauna îi fereşte de bolile cauzate de schimbările de temperatură şi umiditate. În Germania şi Cehia, folosirea saunei este inclusă în programele şcolare şi de grădiniţă.

Observaţie: copiii cu vârste între 3 şi 12 ani pot sta în saună 1,5 - 3 minute odată, la temperaturi de 50 - 60° C şi umiditate de 25%.

Sauna şi pielea

Pielea protejează organismul de factorii dăunători din mediul înconjurător. O parte semnificativă a respiraţiei se face prin porii din piele şi nimic nu curăţă porii mai bine decât sauna.

Pielea acţionează ca un filtru dublu: elimină toxinele dăunătoare din organism şi absoarbe substanţele sănătoase. Ne putem folosi de această calitate incluzând uleiuri aromatice în terapie. Uleiurile sunt absorbite prin căile respiratorii şi prin porii dilataţi ai pielii. Influenţează benefic funcţionarea sistemului nervos, a inimii, a ficatului şi a vaselor de sânge (eucaliptul ajută împotriva durerilor de gât şi a nasului care curge; levănţica şi iasomia stimulează creierul; uleiul de pin ajută foarte mult la calmarea sistemului nervos).

Dacă suferim de coşuri, acnee, urticarii etc., putem folosi o soluţie dintr-o lingură de sare şi o lingură de bicarbonat de sodiu într-un pahar de apă, pentru a îndepărta această problemă. Frecaţi soluţia pe piele (cu excepţia feţei) înainte de a intra în saună şi clătiţi-o cu apă călduţă după ce ieşiţi din

saună.

Ce trebuie să bem în saună?

Unii experți recomandă băuturile reci în saună pentru a potoli setea, iar alții recomandă ceaiul fierbinte. Oamenii de știință americani au efectuat un studiu în care un grup de participanți au băut băuturi reci, iar ceilalți, ceai fierbinte. Studiul a demonstrat că băuturile reci coboară temperatura doar în cavitatea bucală, în timp ce ceaiul fierbinte coboară temperatura întregului organism cu aproximativ 1-2 grade Celsius. Ceaiul are un efect mai puternic dacă adăugăm câteva frunze de coacăz negru, zmeură, afin și puțină miere. Ceaiul trebuie să fie proaspăt (timp de fierbere: 4-6 minute). Dacă nu este proaspăt, nu mai conține multe substanțe folositoare.

Detalii importante:

1. Timpul optim de petrecut în saună este de 5 - 10 minute.
2. Odihniți-vă timp de 10 - 15 minute după fiecare ședere în saună.
3. Numărul de ședințe de saună trebuie limitat la:
   - două-trei pentru adulți
   - una pentru copii cu vârste între 3 și 12 ani (ei pot sta în saună 1,5-3 minute odată)
4. Temperaturile cele mai benefice:
   - 50 - 60° C și umiditate de 25% pentru copii
   - 60 - 70° C pentru cei peste 50 de ani
- 90 - 100° C pentru ceilalți.

5. Ceaiul fierbinte și sucurile sunt cele mai bune băuturi în saună și în pauze.
6. Este bine să vă masați picioarele și mâinile în saună.
7. Vă puteți pune picioarele într-un lighean cu apă călduță în timp cestați în saună, pentru a mări efectul de pierdere în greutate.
8. Nu aplicați nicio loțiune pe piele în timp ce vă aflați în saună.

9. Faceți un duş călduț şi apoi unul rece de fiecare dată când ieşiți din saună; nu vă ştergeți cu prosopul.
10. Nu mâncați mult înainte de a intra în saună; nu beți cafea sau alcool.

ALIMENTELE

Împreună, sau separat?

Să ne uităm cu atenție la noi - e greu să găsim o persoană perfect sănătoasă după vârsta magică de patruzeci de ani. Într-o familie obişnuită, bunica suferă de dureri permanente de oase şi încheieturi şi nu vede bine. Bunicul are probleme cu inima, tulburări ale sistemului digestiv sau astm. Tatăl se plânge de indigestii şi dureri de spate; mama suferă de constipație frecventă şi dureri de cap. Copiii poartă ochelari, suferă de alergii, au acnee şi răcesc des sau le curge nasul.

Reclamele televizate prezintă remedii „miraculoase* pentru acnee, carii, dureri articulare, răceli etc.

În realitate, toate aceste remedii luptă doar împotriva simptomelor vizibile ale căror cauze reale rămân în organismul nostru.

E păcat că mulți adulți nu înțeleg acest lucru şi, pentru a-şi exprima afecțiunea, oferă copiilor înghețată, băuturi dulci, bomboane şi alte produse ce conțin zahăr. Toate aceste produse se transformă în otravă pentru ei, pentru restul vieții.

Când aud discuții despre boli ereditare, adeseori vreau să spun că bolile nu sunt moştenite. Moştenim un stil de viață nesănătos.

Plantele şi animalele de pe planeta noastră ne oferă o mare varietate de alimente. Întrebarea este cum să alegem produsele care sunt într-adevăr importante pentru organismul nostru. Una dintre cele mai des întâlnite concepții greşite este ideea că amestecând multe produse diferite în mesele pe care le avem ne ajută să ne menținem sănătatea. De asemenea, majoritatea persoanelor cred că mesele bogate în proteine animale sunt hrănitoare. Ironic, acest fel de alimente reprezintă, deseori, sursa suferințelor şi bolilor noastre.

De exemplu, mesele noastre constau adeseori din supă, friptură, cartofi prăjiți şi o băutură dulce, fructe sau un alt desert. După cum ştim, toate aceste produse necesită timpi de digestie diferiți şi sucuri digestive diferite. Ele creează un amestec ce este greu de digerat şi stomacul nu ştie de unde să înceapă. Fructele încep să se descompună în stomac şi produc

otrăvuri ca alcoolul şi acidul acetic. Combinația de carne şi cartofi produce solanină - o substanță foarte toxică. Toate acestea se întâmplă în stomac, unde este umezeală şi cald. (Aduceți-vă aminte cum este făcut vinul în casă - fructele tăiate şi zahărul sunt puse într-o carafă şi păstrate într-un loc întunecat, unde încep să fermenteze.) Nu este nicio surpriză că asemenea mese cauzează gaze, dureri de stomac şi senzația de greutate în întregul corp.

Mâncărurile combinate necorespunzător cauzează procese de putrefacție în organism. Ele produc hidrogen sulfurat şi fenol, ambele fiind otrăvuri puternice. Toate otrăvurile ar trebui eliminate prin urină. Totuşi, dacă introducem carne în stomac în fiecare zi, organismul nostru nu poate ține pasul cu nevoia de a neutraliza otrăvurile.

Ne comportăm adesea ca şi când stomacul nostru ar fi un sac capabil să accepte orice aruncăm în el (unele teorii despre nutriție vor să ne facă să credem acest lucru). În realitate, acel sac se îmbolnăveşte şi devine slab. Organismul începe să semene cu o bombă cu ceas care va exploda până la vârsta de cincizeci de ani şi poate cauza următoarele probleme de sănătate: boli de inimă, tensiune ridicată, arterioscleroză, diabet, cheaguri de sânge, astm, alergii, tulburări ale sistemului digestiv, tulburări hormonale (la femei) şi impotență (la bărbați). Pentru a evita toate aceste probleme de sănătate, ar trebui să analizăm cu atenție greşelile pe care le facem atunci când pregătim masa.

Hipocrate susținea că mâncarea ar trebui să fie un medicament. Pentru a implementa acest sfat în viețile noastre, trebuie să ne schimbăm obiceiurile alimentare şi să începem să observăm anumite principii. Aceste principii sunt subiectul următoarelor paragrafe.

Alimentele combinate corespunzător

Produsele alimentare pot fi împărțite în următoarele grupuri: proteine, carbohidrați, grăsimi, fructe şi legume. Principiile combinării acestor grupe alimentare sunt descrise mai jos.

Tabelul 2. Combinarea produselor alimentare

Alimentele bogate în proteine	*Produsele cu grăsimi şi produsele „vii"*	*Produsele alimentare cu carbohidraţi*
Carnea şi supele de carne, peşte, ouă, vinete, fasole, fasole Windsor, nuci, seminţe de floarea-soarelui, iaurt simplu, chefir, brânză de vaci, lapte bătut.	Grăsime, unt, ulei vegetal, fructe (crude sau uscate), legume (crude sau uscate, cu excepţia cartofului), sucuri de fructe şi legume. Cel mai bine este să consumăm întotdeauna lapte, vin sec, pepene şi banane separat de celelalte produse.	Produse făinoase, cereale, cartofi, zahăr, miere, produse ce conţin zahăr, paste, gemuri, dulciuri.

Pot fi combinate Pot fi combinate

Alimentele din coloana din mijloc pot fi combinate fie cu alimentele ce conţin proteine din prima coloană, fie cu alimentele ce conţin carbohidraţi, din a treia coloană, dar alimentele din prima şi a treia coloană nu trebuie combinate niciodată.

Aceste reguli de combinare a alimentelor pot fi greu de acceptat pentru unii oameni, deoarece sunt obişnuiţi să mănânce carne cu pâine, chifle, cartofi sau orez.

Dacă încercaţi să urmaţi regulile pentru doar o săptămână, veţi observa că mâncaţi mai puţin şi aveţi mai multă energie. Veţi avea nevoie de mai puţin somn ca să vă simţiţi odihniţi. Starea voastră va fi echilibrată şi vă veţi simţi mai calmi. Regulile de combinare a produselor alimentare nu sunt complicate. Este o idee bună să fiţi atenţi la ele.

Carnea şi peştele trebuie consumate doar proaspete - nu le păstraţi pentru a doua zi.

Când gătiţi carne, puneţi o bucată de măr în oală cu zece minute înainte să scoateţi carnea - acest lucru va face carnea mai fragedă. Pentru a da un gust mai bun peştelui gătit, adăugaţi apă rece în oală de câteva ori în timp ce gătiţi.

Principiile consumului de alimente bogate în proteine

1. Dacă amestecați proteinele cu grăsimile (de exemplu carne prăjită în ulei vegetal), mâncați întotdeauna multe legume. Cantitățile mari de legume împiedică grăsimile să îngreuneze digestia proteinelor.
2. Este mai bine să mâncați doar un singur fel de aliment cu proteine la o masă - de exemplu, doar carne, sau doar peşte, sau doar mazăre.
3. Proteinele trebuie consumate, preferabil, la cină, cu cel puțin două ore înainte de culcare. Organismul nostru îşi repară celulele noaptea şi foloseşte proteine în acest proces. O salată de legume trebuie să preceadă fiecare masă cu proteine.

Exemple

- Salată delegumeşi carne gătită sau burgeri.
- Salată delegumeşi brânză de vaci.
- Salată delegume şi fasole sau mazăre gătită.

Câteva sfaturi utile

- Este cel mai bine să preparăm carnea în cuptor sau pe grătar decât să o gătim sau să o prăjim în tigaie.
- Supele de carne au nevoie de treizeci de ori mai multă energie pentru digestie decât carnea. După cum am mai spus şi înainte, produsele din carne conțin peste douăzeci de substanțe toxice diferite. Atunci când gătim carne, aceste substanțe pot fi găsite în supa de carne. Astfel, supa este plină de toxine provenite de la un animal mort. Este bine să eliminăm complet supele de carne din regimul alimentar.
- Nu avem nevoie de proteine în cantități mari. E destul să mâncăm carne, peşte sau pui, doar de două ori pe săptămână. Proteinele animale pot fi complet substituite - 100 g de nuci asigură necesarul nostru zilnic de proteine, 120 g de fasole sau mazăre pot înlocui 200 g de carne sau 300 g de peşte.
- Carnea şi peştele trebuie mâncate doar proaspete - nu le

păstrați pentru a doua zi.

- Când fierbeți carne, puneți o bucată de măr în oală cu zece minute înainte de a scoate carnea - acest lucru va face carnea mai suculentă. Pentru a da un gust mai bun peştelui fiert, adăugați apă rece în oală de câteva ori în timp ce gătiți.

Principiile consumului de carbohidrați

1. Mâncați doar un singur fel de amidon la o masă. Combinarea diferitor tipuri de amidon creşte apetitul şi duce la un consum prea mare de alimente.
2. Combinarea produselor pe bază de făină şi cereale cu gem sau zahăr cauzează fermentație în stomac. De aceea avem arsuri de stomac după ce mâncăm gogoşi şi produse de patiserie umplute cu gem. Nu combinați alimentele ce conțin amidon cu zaharuri (de exemplu cereale cu zahăr). Mierea poate fi consumată cu pâine, dar e mai bine să o bem dizolvată în apă fiartă şi răcită la temperatura camerei.
3. Fructele dulci, uscate, pot fi combinate cu alimente ce conțin amidon: pâine, cereale sau orez.
4. Cerealele, pâinea, cartofii şi alte alimente cu amidon nu trebuie combinate cu alimentele ce conțin proteine, ca peştele, carnea, ouăle sau brânza. Intervalul dintre mesele ce conțin carbohidrați şi cele cu proteine ar trebui să fie de cel puțin două-trei ore.
5. Cel mai bine este să mâncăm alimente cu amidon între orele 9 a.m. şi 1 p.m., pentru că majoritatea energiei o obținem din carbohidrați. Această energie este folosită în activitățile zilnice. Persoanele care se îngraşă repede ar trebui să acorde o atenție deosebită acestei reguli, pentru a evita obezitatea.
6. Înainte de a consuma alimente cu amidon, trebuie să mâncăm o salată de legume.
7. Cea mai bună salată este cea făcută din varză, morcov, sfeclă crudă sau gătită, mărar, pătrunjel, puțină sare şi alte condimente. Enzimele din legume ajută la digerarea

amidonului.

Câteva sfaturi utile

- Digestia amidonului începe în cavitatea bucală - alimentele cu amidon trebuie mestecate foarte bine.
- Cerealele şi produsele de patiserie fără drojdie sunt bogate în fibre - curăță tractul digestiv. Dacă vrem să ne menținem tractul digestiv în deplină stare de funcționare, ar trebui să le mâncăm în fiecare zi.
- Cele mai sănătoase tipuri de cereale sunt hrişcă, grâul, porumbul, orzul şi orezul (mai ales nerafinat). E bine să gătim cerealele cu cantități mici de apă. O treime din regimul nostru alimentar ar trebui să constea în cereale.
- Când gătim cereale, e mai bine să folosim metoda întreruperii fierberii.

De exemplu, hrişcă poate fi preparată în următorul fel:

- Clătiți hrişcă şi țineți-o în apă timp de trei-patru ore.
- Nu schimbați apa, gătiți hrişcă timp de 3 - 5 minute.
- Tăiați ceapa mărunt şi adăugați-o în oală.
- Înveliți oala într-un prosop pentru a menține temperatura timp de 15 - 30 de minute.
- Adăugați unt sau ulei vegetal înainte de a le consuma.

Dacă hrişcă preparată în acest fel vi se pare dificil de digerat, folosiți metoda obişnuită de gătit.

Principiile consumului de grăsimi

Grăsimi animale: unt, smântână, untură etc.
Uleiuri vegetale: ulei vegetal, diverse nuci şi alune etc.

1. Grăsimile pot fi combinate cu carbohidrați şi legume.
2. Limitați doza zilnică de grăsimi la aproximativ 28 g de ulei vegetal şi 10-15 g de unt (două linguri).

Câteva sfaturi utile

- Dacă încălzim grăsimile peste 150°C - temperatura dintr-o tigaie încinsă -, acestea pot deveni periculoase. Toate

grăsimile, inclusiv uleiurile vegetale, se descompun în substanțe toxice la aceste temperaturi.
- Atunci când prăjim la temperaturi mari, alimentele prăjite formează o peliculă asemănătoare cu polietilena. Aceasta conține substanțe carcinogene - consumul de alimente prăjite măreşte riscul apariției cancerului şi bolilor de ficat.
- Cel mai bine este să folosim doar uleiuri neîncălzite şi să le adăugăm în mâncare cu puțin timp înainte de a servi masa.
- Mulți aditivi, în special conservanții, se folosesc la producerea untului pentru a-i prelungi termenul de garanție cu câteva luni. E o idee bună să curățăm untul (să înlăturăm aditivii) topindu-l în apă. Untul pur nu duce la creşterea nivelului colesterolului şi poate fi păstrat mult timp fără conservanți.

Cum să înlăturăm aditivii din unt

Puneți 250 g de unt într-o oală, turnați o ceaşcă (240 ml) de apă fiartă peste el şi fierbeți la foc mic timp de o oră. Apoi lăsați-l să se răcească, puneți-l în frigider şi scurgeți apa când untul se întăreşte.

Toți aditivii din unt sunt dizolvați şi eliminați în apă în acest proces.

Principiile consumului de fructe

1. Cel mai bine este să mâncăm cantități mici de fructe cu 20 - 30 de minute înainte de masă.
2. Nu adăugați zahăr la fructele crude, încercați să mâncați fructele în sezonul lor. Fructele ajută la curățarea sângelui (înlătură acizii). Dacă adăugăm zahăr, obținem efectul contrar.

Principiile consumului de legume

1. Iarna şi primăvara este bine să nu ne bazăm prea mult pe roşii şi castraveți. Aceste legume sunt cultivate artificial sau culese înainte de a fi coapte şi încep să putrezească la scurt

timp după aceasta. Pentru a le lungi viața, sunt tratate cu diferite substanțe. Ştim cu toții ce efecte dăunătoare pot avea aceste substanțe asupra sănătății noastre.

2. Mulți oameni se plâng că legumele crude le cauzează disconfort. Acest lucru se întâmplă deoarece nu mestecă legumele destul de bine. Toate alimentele pe bază de plante trebuie să fie mestecate îndelung - procesul de digestie începe în cavitatea bucală. Dacă aceste alimente nu sunt mestecate bine, fermentează în stomac, unde pot cauza balonare şi gaze. (E o idee bună ca persoanele cărora le lipsesc mai mult de patru dinți să folosească o râzătoare, preferabil de plastic, atunci când prepară legumele.)
3. Multe legume conțin urme de substanțe radioactive. Dacă este posibil, ar trebui să cultivăm singuri legumele sau să cumpărăm legume cultivate organic. Dacă acest lucru nu este posibil, putem înlătura aproximativ 40% din substanțele radioactive înmuind legumele în apă sărată şi ținându-le într-un loc ferit de lumină timp de trei ore.
4. În timpul anotimpului rece, putem folosi legume murate, fructe uscate şi fructe prelucrate ca sursă de vitamine şi microelemente.

Câteva sfaturi utile despre fructe şi legume

Cel mai bine este să consumăm fructele şi legumele cultivate natural, în timpul anotimpului în care se coc.

Climatele diferite fac ca plantele să conțină informații biologice diferite.

Plantele care cresc în climate mai reci au proprietăți de încălzire. Atunci când mâncăm cereale, nuci, semințe de floarea-soarelui, semințe de dovleac şi rădăcini, acestea au un efect de încălzire. Concluzia e simplă:

Trebuie să mâncăm mai multe fructe şi legume vara pentru efectul lor de răcorire; iarna, cerealele şi fructele uscate ne vor ajuta să ne fie cald.

Toate procesele din organismul nostru sunt guvernate de legea naturală a dualității şi factorilor opozanți (brațele stâng şi drept, emisfera cerebrală dreaptă şi emisfera cerebrală stângă

etc.). Două elemente - sodiul şi potasiul - au o funcție foarte importantă în organismul nostru. Ele reglează economia apei din organism, influențând schimbul de lichide în diferite moduri. Raportul dintre sodiu (Na) şi potasiu (K) ar trebui să fie de 1:20. Dacă balanța se înclină într-o parte, aceasta împiedică procesele organismului. Trebuie să încercăm să menținem media de aur.

Dacă sunteți balonat şi simțiți exces de apă în organism, consumați produse bogate în potasiu: mazăre şi dovlecei. În celălalt caz - dacă simțiți deficiența de apă -, consumați mai multe produse care ajută la reținerea apei în organism: ulei de măsline, pere, zmeură, coacăz negru, morcovi, mere, caise, roşii, mei, hrişcă şi ovăz. Proporția perfectă de sodiu şi potasiu se găseşte în cartofi, cireşe, castraveți şi varză.

Vara, cel mai bun mic dejun este cel care constă în fructe. Acestea sunt bogate în toate elementele esențiale organismului nostru, cresc alcalinitatea sângelui, furnizează destulă energie şi nu necesită multă energie pentru a fi digerate.

Cum ar trebui să mâncăm deserturile?

De obicei, mâncăm desertul la sfârşitul meselor principale, atunci când stomacul este deja plin. Toate deserturile - prăjiturile, înghețata, fructele, bomboanele, biscuiții etc. - alcătuiesc o foarte proastă combinație cu celelalte alimente. Atunci când ajung în stomacul deja plin, încetinesc procesul digestiv. Astfel, cauzează fermentație în tractul digestiv. Cel mai bine este să evităm deserturile sau să le mâncăm separat.

Dacă vreți să mâncați o prăjitură, mâncați multe legume crude după aceea. Înghețata nu trebuie combinată cu niciun alt aliment - nu mâncați nimic în următoarele două până la trei ore.

Deserturile reci (înghețata, băuturile dulci) răcoresc organele învecinate cu stomacul şi reduc cantitatea de sânge cu care sunt irigate, cauzând crampe. Enzimele folosite în digestie au nevoie de temperaturi de peste 37° C pentru a fi active. Orice aliment rece trebuie să fie încălzit înainte de a

putea fi digerat - aceasta foloseşte energie în plus. Înghețata şi băuturile reci pot fi cauza nodulilor şi chisturilor la femei şi a inflamațiilor prostatei la bărbați. Cel mai bine este să le consumăm foarte rar şi numai în anotimpurile calde.

Secretele unui regim alimentar sănătos

Pe baza poziției soarelui, strămoşii noştri foloseau un concept ce făcea diferența între trei perioade consecutive ale unei zile. Fiecare perioadă dura patru ore. Ciclul de trei perioade se repetă astfel încât fiecare perioadă să apară de două ori în 24 de ore.

Prima perioadă (6 a.m. - 10 a.m.) este perioada de linişte. Soarele răsare, împrejurimile sunt liniştite şi organismul nostru începe să se trezească. Suntem odihniți - nu avem nevoie de cantități mari de energie. Un mic dejun copios ne va solicita inutil organismul. Este suficient să bem un pahar de suc de fructe sau legume şi să mâncăm un fruct sau o legumă. Alte tipuri de alimente necesită 1,5-2 ore până să producă energie. Pentru micul dejun, este mai bine să mâncăm ceva care se absoarbe uşor, ce furnizează energie fără să necesite prea mult timp de digestie. Fructele, legumele şi sucurile lor sunt cele mai potrivite alimente.

A doua perioadă începe la 10 a.m. şi se termină la 2 p.m. Soarele este sus pe cer. Ne este foame - „focul digestiv" este cel mai intens (ca şi căldura soarelui). Trebuie să mâncăm cea mai consistentă masă în timpul acestei perioade (între 11 a.m. şi 2 p.m.). Alimentele ce conțin amidon şi legumele sunt cea mai bună combinație. Ele asigură cantități mari de energie necesară pentru cea de-a doua jumătate a zilei.

A treia perioadă (2 p.m. - 6 p.m.) este caracterizată prin mişcare. Soarele încălzeşte aerul şi pământul şi vântul se întețeşte. Oamenii devin mai activi şi muncesc intens, folosind energia obținută din alimente.

Apoi, ciclul de perioade se repetă (o p.m. - 10 p.m.; 10 p.m. - 2 a.m.; 2 a.m. - 6 a.m.). Pe baza ritmului biologic, este cel mai bine să luăm cina înainte de apusul soarelui. Ziua se termină

şi organismul nostru nu are nevoie de multă energie. „Focul digestiv" se diminuează pe măsură ce soarele apune. Este cea mai bună perioadă să mâncăm alimente cu proteine, deoarece au nevoie de o digestie lungă şi înceată (3-7 ore).

Cel mai bine este să mergem la culcare înainte de ora 10 p.m. (înainte să se repete a doua perioadă). Altfel, ni se va face din nou foame şi ne vom învârti pe lângă frigider. Dar şi organele noastre au un anumit program. Organele digestive sunt active dimineața şi după-amiaza. Seara şi în timpul nopții, lucrează organele excretoare.

Acest program este tulburat dacă mâncăm noaptea. Organele digestive folosesc din energia necesară de către organele excretoare. Chiar şi atunci, digestia este incompletă şi se formează depozite de mucus, toxine şi grăsimi. Mâncatul noaptea este o modalitate sigură de a forma pietre la rinichi şi la ficat, insomnie, un sistem imunitar slăbit şi tulburări nervoase. Lipsa de considerație pentru legile naturii atrage după sine pedepse sub forma unor funcții vitale slăbite şi a bolilor cronice (boli de inimă, boli circulatorii, de ficat şi tulburări ale rinichilor).

Dacă vrem să avem multă energie pentru activitățile noastre zilnice, ar trebui să ne trezim în a treia perioadă (înainte de 6 a.m.). Dacă ne trezim în prima perioadă (6 a.m. - 10 a.m.), ne vom simți frustrați toată ziua. Țineți minte: cine se trezeşte de dimineață departe ajunge.

Cum să vă programați ziua conform ritmului biologic

Folosind următoarele sfaturi, vă veți simți mai vioi şi energic şi veți avea cu siguranță o sănătate de fier.

1. Treziți-vă între 5 a.m. şi 6 a.m.
2. Clătiți-vă gura.
3. Beți o jumătate de pahar de apă de izvor, apă minerală sau apă din gheață topită, cu o linguriță de miere.
4. Spălați-vă pe față şi pe dinți.
5. Masați-vă urechile cu mâinile timp de aproximativ un minut.
6. Faceți orice set de exerciții de întărire a coloanei.
7. Masați-vă organismul cu un prosop umed, cald, până pielea

se face roşie şi apoi faceţi un duş.

8. Duşul trebuie să fie alternant fierbinte şi călduţ, călduţ şi rece, fierbinte şi rece. Temperaturile trebuie să fie confortabile.
9. Turnaţi apă într-un lighean (10-15 cm); puneţi pietricele rotunde şi călcaţi pe ele (timp de 2-3 minute), pentru a vă masa picioarele. Ştergeţi-vă bine cu un prosop şi puneţi o pereche de şosete.
10. Faceţi exerciţii de respiraţie timp de 2-4 minute (vezi pagina 88).
11. Mergeţi repede sau alergaţi (în funcţie de condiţia fizică) 3-5 km, dacă este posibil, în pădure sau într-un parc.
12. Eu personal prefer să mănânc de două ori pe zi: o dată la prânz şi a doua oară între 6 p.m. şi 7 p.m. Aceasta este bine mai ales pentru persoanele ale căror slujbe sunt de natură intelectuală. Pentru aceia a căror muncă implică mai mult efort fizic, se recomandă următorul program de mese:
    - Micul dejun între 7 a.m. şi 9 a.m.
    - Prânzul între 11 a.m. şi 2 p.m.
    - Cina între 6 p.m. şi 8 p.m.
13. La 10 p.m. executaţi 10-15 respiraţii purificatoare.
14. Faceţi un duş alternant cald - rece.
15. Somnul între 10 p.m. şi 2 a.m. este foarte calm, adânc şi odihnitor (în special pentru sistemul nervos). Dacă nu puteţi adormi între 10 p.m. şi 11 p.m., ci vă culcaţi între 1 a.m. şi 3 a.m., puneţi ceasul să sune la 5 a.m. în primele patru zile. Vă veţi simţi obosit în primele zile, dar aceasta vă va permite să vă reglaţi somnul în funcţie de fiziologie.

Persoanele al căror program zilnic urmăreşte tiparul descris mai sus se află în concordanţă cu legile naturii şi cu fiziologia organismului lor.

Cum să planificăm un regim alimentar sănătos

Majoritatea dintre noi nu ne planificăm regimul alimentar sistematic, vrem doar ca mâncarea să fie preparată cu uşurinţă, gustoasă şi din plin. Organismul nostru nu este

capabil să digere cum trebuie cantitățile mari pe care le mâncăm şi să elimine deşeurile. În ciuda acestui lucru, ne solicităm în continuare organismul cu cantități mari de mâncare.

Cu cât mâncăm mai mult, cu atât mai des ne este foame. Un apetit sănătos este înlocuit de o foame excesivă, permanentă. Ne umflăm de la prea multe lichide şi sare; organismul devine mai rotund şi fără formă. Dacă avem burta mare, ne este greu să ne legăm la şireturi. Coloana se îndoaie nefiresc sub greutatea corpului nostru. Inima este suprasolicitată şi pompează cu greu sângele greu, poluat cu acizi. Cu amărăciune şi regret, îi privim pe copiii şi nepoții noştri leneşi, agresivi şi bolnavi. Statisticile din ziua de astăzi se laudă cu longevitatea crescută şi, totuşi, mulți oameni nu trăiesc nici măcar jumătate din numărul de ani pe care natura i-a plănuit pentru ei. Dacă vrem să explicăm toate aceste fenomene negative, trebuie să ne uităm în principal la obiceiurile noastre alimentare greşite.

În ultimii ani, s-au făcut cercetări despre obiceiurile alimentare ale strămoşilor noştri şi bolile de care sufereau. Informațiile ne arată că, pe parcursul evoluției noastre, oamenii mâncau în principal alimente simple, pe bază de plante.

O lucrare cabalistică străveche despre originile dinastiilor şi triburilor conține o explicație a longevității ridicate (500 - 700 de ani) de care se bucurau oamenii ce trăiau înainte de Marele Potop. Explicația stă în regimul lor alimentar. Ei mâncau doar alimentele produse de Pământ şi beau doar apă pură. După Potop, copiii lui Noe aveau voie să mănânce carne şi să bea vin. Acest lucru a devenit cauza unei vieți mai scurte. Progresul continuu al civilizației ne-a schimbat complet viața de atunci, dar genele nu ni s-au schimbat.

Caloriile goale

Ştiința nutrițională contemporană studiază în principal caloriile obținute de organismul nostru din alimente.

Dieteticienii antici nu erau interesați doar de calorii. Ei studiau atât informațiile energetice, cât şi cele biologice din alimente şi încercau să înțeleagă cum influențau ambii factori organismul nostru. De exemplu, efectele obținute dacă mâncăm un măr vara, într-o zi cu temperaturi ridicate, sunt foarte diferite de cele obținute dacă mâncăm un măr iarna, chiar dacă mărul conține aceeaşi cantitate de calorii. Dacă mâncăm mere iarna, aceasta cauzează deseori răcoare, dureri de stomac şi gaze. Nu poate fi explicat de conținutul de calorii, dar, din punctul de vedere al dieteticienilor antici, aceasta este uşor de explicat. Informația biologică conținută în măr este potrivită pentru anotimpul verii. Declanşează mecanisme care mențin umezeala în organism şi o temperatură mică. Potrivit teoriilor din Antichitate, fiecare aliment, prin gust şi culoare, reține informații despre locul unde creşte, despre temperatură, umiditate etc. Atunci când mâncăm produse pe baze de plante, ne simțim legați de marile minuni ale naturii. Alimentele obținute din plante au întotdeauna culoare, gust şi aromă unice, spre deosebire de alimentele artificiale create de om. Regula fundamentală a regimului alimentar al strămoşilor noştri era următoarea:

„Mănâncă alimente care cresc în regiunea ta şi în anotimpul lor natural de coacere, pentru că astfel iei parte la puterea şi înțelepciunea naturii".

Strămoşii noştri au încercat să înțeleagă esența nutriției şi foloseau mâncarea ca medicament. Înțelegerea conceptului de nutriție, atât de importantă în susținerea vieții, a fost limitată de ştiința contemporană.

Principiile digestiei specifice

Suntem adeseori intrigați de faptul că, dacă mâncăm acelaşi tip de mâncare, cu aceeaşi cantitate de calorii, unii dintre noi se îngraşă şi alții nu. Unii dintre noi îşi mențin silueta chiar dacă mănâncă multe dulciuri; alții se îngraşă de la o bucățică de ciocolată. O cină poate fi foarte nutritivă pentru mamă, inutilă pentru fiică şi de-a dreptul dăunătoare pentru

sănătatea tatălui. Obținem rezultate diferite consumând alimente cu aceeaşi cantitate de calorii, pentru că fiecare dintre noi este o ființă unică.

Există un sistem care poate rezolva multe probleme nutriționale - nutriția bazată pe tipuri nutriționale diferite. Aceasta foloseşte o analogie la ceea ce se întâmplă în natură: tipuri diferite de animale mănâncă alimente diferite. Tigrii mănâncă carne şi iepurii morcovi (fără a-i curăța). Chiar şi forma în care mâncarea intră în tractul digestiv este diferită la animale diferite. Un piton trebuie să înghită un iepure întreg, cu tot cu blană, altfel nu ar fi digerat corespunzător. Oamenii se împart în anumite tipuri pe baza trăsăturilor individuale. Pentru fiecare tip, există o grupă de alimente care se absoarbe cel mai bine şi care este cea mai benefică.

În natură există un principiu al digestiei proprii. Alimentele (vegetale sau de origine animală) sunt digerate în proporție de 50% de enzimele din propriile țesuturi şi nu de sucurile digestive ale celui care le consumă. Sucurile digestive nu fac decât să declanşeze mecanismele digestiei specifice.

Fiecare produs natural conține informații biologice, ca un cod sau o parolă. Dacă sistemul nostru digestiv poate să citească acest cod, putem digera produsul alimentar fără să folosim prea multă energie.

Putem folosi o analogie cu cubul Rubik. Dacă ştim un cod, putem rezolva cubul în câteva secunde. Dacă îl rezolvăm fără cod, necesită mai mult timp şi efort. Digestia din organismul nostru lucrează într-un mod asemănător. Tipuri diferite de persoane au nevoie de tipuri diferite de alimente.

Dacă încercăm să oferim organismului nostru alimente nepotrivite, vom deveni slabi şi bolnavi.

Mâncarea înțeleptului

Pe baza capacității de a absorbi mâncarea, strămoşii noştri clasificau persoanele în trei tipuri: X (suflu), Y (fiere) şi Z (mucus).

Caracteristicile fizice ale tipului X:

1. Oase subțiri, zvelt, de înălțime mică sau medie, aspect bolnăvicios, întotdeauna rece, timid.
2. Mâini subțiri, reci şi uscate la atingere.
3. Mişcări rapide, mers uşor şi lin.

Calități fiziologice:

1. Greutate corporală stabilă, menținută fără regimuri, tulburări digestive frecvente.
2. Somn scurt, superficial.

Calități fiziologice şi intelectuale:

1. Vesel, energic.
2. Absorbție rapidă a informației, memorie scurtă.
3. Socializează şi comunică uşor.

Tipul preferat de mâncare:

Mâncăruri grase şi uleioase, în cantități mari.

Anotimpurile anului:

1. Sunt preferate anotimpurile calde.
2. Toleranță scăzută la frig, piele uscată pe timpul iernii.

Probleme de sănătate tipice:

Piele uscată, constipație, dureri articulare şi de oase.

Cele mai potrivite tipuri de alimente:

1. Cereale: orez, grâu, orz, porumb, hrişcă.
2. Produse lactate: toate tipurile, cu moderație.
3. Zaharuri: miere, zahăr brut, gemuri.
4. Uleiuri vegetale: toate tipurile.
5. Fructe: pepeni, alte tipuri de fructe dulci.
6. Legume (crude): sfeclă, morcovi, sparanghel, cartofi, castraveți, ceapă.
7. Nuci: toate tipurile.
8. Produse animale: carne de vită, carne de porc, peşte, pui, rață, iepure, ouă.
9. Condimente: usturoi, ceapă, ghimbir, scorțişoară, piper negru, chimen, sare, muştar.
10. Supe: urzică, usturoi.

Caracteristicile fizice ale tipului Y:

1. Mărime medie, păr roşcat sau gri, cu calviție.
2. Palme de mărime medie, calde şi plăcute la atingere.

3. Mişcări calme, normale, mers lin.

Calităţi fiziologice:

1. Digestie bună dacă mesele sunt regulate, altfel sensibil.
2. Somn normal, vise frecvente.

Calităţi fiziologice şi intelectuale:

1. Bine organizat şi meticulos.
2. Niveluri diferite de capacitate mentală.
3. Uşor iritabil.

Tipurile preferate de mâncăruri:

Mese reci în cantităţi moderate.

Anotimpurile anului:

Toleranţă scăzută la căldura iernii, uşor obosit în zilele de vară; Sunt preferate toamna călduroasă şi zilele calde ploioase.

Probleme de sănătate tipice:

Inflamaţii, febră, boli ale sistemului digestiv, boli de ficat, arsuri la stomac, agitaţie şi nervozitate.

Cele mai potrivite tipuri de alimente:

1. Produsele reci, de obicei lichide, fluide (ceai, apă minerală, cafea).
2. Cereale: grâu, ovăz, orz, germeni de grâu, orez, porumb.
3. Produse lactate: unt.
4. Zaharuri: toate tipurile, cu excepţia mierii, cu moderaţie.
5. Uleiuri: de măsline, floarea-soarelui şi porumb.
6. Fructe: pepene, lămâie, strugure, portocală şi alte fructe dulci (proaspete sau uscate).
7. Legume: dovleac, castravete, cartofi, varză, fasole, mazăre, păstârnac şi pătrunjel.
8. Condimente: coriandru, scorţişoară, piper negru, mărar, ocazional usturoi.
9. Supe: de legume.
10. Produse animale: carne de vită, gălbenuş de ou, peşte, miel, fructe de mare.

Caracteristicile fizice ale tipului Z:

1. Oase mari, tendinţă de îngrăşare.
2. Mâini mari, reci şi umede la atingere.
3. Mişcări încete, line; mers greoi şi încet.

Calităţi fiziologice:

1. Procese fiziologice lente.
2. Mâncare în cantităţi moderate, tendinţă de îngrăşare, pierdere a greutăţii dificilă.
3. Somn calm, sunt necesare cel puţin opt ore pe zi.

Calităţi fiziologice şi intelectuale:

1. Foarte precaut, fiecare acţiune este gândită atent.
2. Asimilare şi reţinere a informaţiei foarte uşoară.
3. Calm şi greu de enervat, dar odată supărat, insistă să se certe.

Tipul de mâncare preferat:

Mâncăruri calde şi fără grăsimi, în cantităţi moderate.

Anotimpurile anului:

Nu îi place vremea ploioasă sau umedă (tendinţă de depresie).

Probleme de sănătate tipice:

Obezitate, depresii, friguri, piele palidă, posibil răceli frecvente.

Cele mai potrivite tipuri de alimente:

1. Mese calde şi uşoare, ceai de plante şi apă minerală, toate cu moderaţie.

Cum să trăim 150 de ani 139

2. Cereale: orz, porumb, mei, hrişcă, ovăz, orez.
3. Produse lactate: lapte degresat, unt proaspăt, brânză, smântână, chef ir.
4. Zaharuri: miere.
5. Uleiuri vegetale: toate tipurile, în special ulei de porumb.
6. Fructe: mere, pere, rodii, struguri, gutui, pepeni; se recomandă moderaţie cu fructele foarte dulci.
7. Legume: cartofi, morcovi, varză, ceapă, roşii, napi, legume verzi, dovleac, ţelină, spanac, pătrunjel, fasole şi mazăre.
8. Condimente: toate tipurile, nu prea multă sare.
9. Supe: supe de legume, supe de carne fără grăsime.
10. Produse animale: carne de pui, ouă, carne de vită, carne de porc, homar.
11. Nuci: toate tipurile.

Pentru majoritatea oamenilor este specifică o combinaţie a două din tipurile de mai sus, dar unul dintre ele domină

întotdeauna şi celălalt este reprezentat mai slab. Clasificarea descrisă aici este doar o generalizare. Trebuie să ştim ora, ziua şi locul de naştere ale unei persoane pentru a prescrie individual dieta optimă. Puteți, totuşi, obține rezultate bune folosind această clasificare generală atunci când vă planificați meniul.

Câteva sfaturi utile

Anticii foloseau o metodă simplă şi uşoară pentru a prezice dacă un produs alimentar era potrivit pentru organismul lor. Țineau produsul într-o mână şi se concentrau pe întrebarea dacă era bun pentru ei, iar în cealaltă mână țineau un inel de aur atârnat de un fir de bumbac de aproximativ 80 cm lungime. Când mişcarea inelului forma un cerc (în sensul acelor de ceasornic sau în sensul opus), răspunsul la întrebare se presupunea a fi pozitiv. Dacă inelul se balansa într-o parte şi în alta şi mişcarea lui nu forma un cerc, alimentul era considerat a fi nepotrivit pentru acea persoană. În unele cazuri, rezultatul pentru acelaşi produs se schimba după o perioadă de timp - însemna că produsul a fost acceptat în cele din urmă de către organism şi era bun de mâncat. Dacă rezultatul rămânea negativ după câteva experimente, acel produs alimentar nu era potrivit pentru acea persoană şi trebuia evitat complet.

Când găsiți o dieta potrivită, veți observa următoarele schimbări:

1. Veți deveni mai activi, atât din punct de vedere intelectual, cât şi fizic.
2. Auzul se va îmbunătăți.
3. Ochii vor fi limpezi.
4. Culoarea limbii va fi roz - straturile albe şi gri vor dispărea.
5. Tenul va arăta mai sănătos.
6. Unghiile şi părul vor creşte mai bine.

Gustul alimentelor

Există doar şase gusturi ale alimentelor. Modul în care le combinăm hotărăşte dacă mesele noastre ne aduc energie şi sănătate sau grăsime în exces şi boală.

Atunci când mâncăm, nu ne gândim că diferite arome ne afectează organismul în modalităţi diferite. Aromele ne dau informaţii despre calităţile energiei conţinute în produsul alimentar. Limba, acţionând ca organ gustativ, ne permite să identificăm aceste feluri de energie. Sunt şase gusturi: dulce, acru, sărat, amar, astringent şi iute.

Dulce - energizează întregul organism, stimulează creşterea în greutate; folosit în exces, stimulează producerea mucusului şi a grăsimii; reduce capacitatea organismului de a genera căldură. Persoanele al căror regim include multe produse dulci devin leneşe, greoaie şi grase. Gustul dulce caracterizează zahărul, mierea, laptele, frişca, produsele din grâu, fructele, legumele, fasolea, mazărea, nucile şi semințele de floarea-soarelui. Fructele citrice au gust dulce-acru.

Acru - are proprietăţi răcoritoare, stimulează apetitul, ajută la reţinerea fluidelor în corp, îmbunătăţeşte capacităţile intelectuale, reglează procesul digestiv. Excesul dereglează compoziţia sângelui, cauzează ulceraţii, iritaţii ale pielii şi arsuri la stomac. Prea mult acru în mâncare ne face să fim hiperactivi, iritabili şi irascibili. Chefirul şi diverse brânzeturi sunt acre sau iuţi.

Sărat - are calităţi purificatoare, înlătură humusul, stimulează apetitul, îmbunătăţeşte digestia, ajută la reţinerea fluidelor, ajută la înlăturarea mucusului în exces şi a sucurilor gastrice. Grecii antici obişnuiau să sugă cristale de sare după mese şi să scuipe saliva sărată. Cuvântul „sare" este derivat dintr-un cuvânt ce înseamnă „soare" - gustul sărat produce „focul digestiv' în organism, stimulând acţiunea enzimelor digestive. Sarea ajunge în sânge împreună cu sucurile gastrice şi, circulând în organism, dizolvă celulele bătrâne, canceroase

şi alte celule bolnave fără a deteriora celulele sănătoase. Cercetările recente demonstrează că până la vârsta de un an organismul nostru conține doar 1% celule bătrâne, la vârsta de zece ani - 7% celule bătrâne şi la vârsta de 50 de ani - 40% celule bătrâne. Cu alte cuvinte, la vârsta de 50 de ani, organismului nostru îi rămâne doar 60% din capacitatea sa totală - procentajul de celule tinere rămase. Pentru a îmbunătăți balanța în favoarea celulelor tinere, trebuie să mâncăm alimente sărate din surse naturale. Recomand ca, după fiecare masă, să puneți două-trei cristale de sare pe limbă, să le sugeți şi apoi să scuipați saliva.

Amar - îmbunătățeşte apetitul şi digestia, încălzeşte organismul, stimulează înlăturarea fluidelor, curăță organismul şi diluează sângele. Consumul de alimente cu gust amar ajută la curățarea organismului şi la slăbit. Excesul de alimente cu gust amar cauzează pierderea puterilor, stimulează anxietatea şi frica. Semințele prăjite, coaja de lămâie, castraveții şi alte legume au gust amar.

Astringent - are proprietăți de uscare, ajută la vindecarea rănilor, uscând puroiul şi sângele, îmbunătățeşte aspectul pielii. Legumele cu frunze verzi, perele, varza, cartofii sunt exemple de produse alimentare cu gust astringent.

Iute - normalizează funcționarea tractului gastrointestinal, îmbunătățeşte apetitul. Gustul iute este reprezentat de alimente ca ceapa, usturoiul, ardeiul iute, ridichea, napii şi condimentele. Chefirul şi diverse brânzeturi au gust acru sau iute.

Putem influența multe procese ce au loc în organismul nostru, combinând inteligent gusturile alimentelor la fiecare masă.

Dacă ne este frig mereu, trebuie să mâncăm alimente cu gust amar şi acru. Această combinație face ca organismul să se încălzească şi stimulează pierderea în greutate. Combinația de

acru şi sărat produce un efect de încălzire, dar, de asemenea, cauzează îngrăşarea. Combinațiile de dulce şi sărat sau dulce cu acru stimulează, de asemenea, creşterea în greutate - în primul caz se depune grăsime, iar în al doilea - creşte masa musculară. Mesele ce combină gusturile amar şi astringent ne fac mai energici. Ele ne cresc mobilitatea şi ne îmbunătățesc condiția fizică şi sunt recomandate pentru persoanele cu tensiune arterială scăzută şi cu o circulație proastă.

Imensa varietate de produse alimentare face imposibilă clasificarea tuturor. Înțelegem, intuitiv, toate categoriile de gusturi.

Gusturile produselor

Fiecare tip de gust stimulează un organ specific din organismul nostru: gustul acru - ficatul, sărat - rinichii, amar - inima, dulce - pancreasul, iute - plămânii şi astringent - intestinul gros.

Persoanele sănătoase trebuie să mănânce alimente ce includ toate cele şase gusturi, fără a face abuz de niciunul din ele. Un astfel de regim alimentar stimulează armonios energia organismului nostru.

Persoanele care au nevoie să slăbească pot face acest lucru combinând inteligent gusturile la fiecare masă. Universul gusturilor este foarte interesant şi vast. Ca să îl discutăm în întregime, ar trebui să scriem o altă carte. Următoarea secțiune despre gusturi poate ajuta doar la stimularea curiozității unor persoane şi pentru a arăta cât de multe mai sunt de aflat despre mâncare - un subiect cu care fiecare dintre noi se confruntă zilnic.

Focul digestiv

În Antichitate, condimentele rădăcinoase valorau cât greutatea lor în aur. Mici cantități din aceste condimente erau adăugate în mâncăruri pentru a îmbunătăți funcționarea sistemului digestiv, făcând digestia mult mai uşoară.

Abilitatea organismului nostru de a digera mâncarea devine din ce în ce mai slabă odată cu vârsta. Ca adulți, ne place să vorbim despre cum puteam mânca orice când eram mai tineri. Acum ne confruntăm cu probleme ale stomacului, tulburări intestinale şi cu senzația de greutate în tot corpul.

Potrivit filozofiei estice, digestia proastă este principala sursă a bolilor noastre. Conceptul de foc digestiv este folosit în Est pentru a explica această relație. Dacă focul este puternic şi strălucitor (ca atunci când suntem tineri), mâncarea este digerată bine, fără resturi toxice. Celulele primesc substanțele hrănitoare necesare şi organismul nostru este sănătos. Atunci când focul digestiv devine mai slab, odată cu vârsta, digestia este incompletă şi se formează toxine, expunându-ne riscului bolilor. Pentru a revitaliza focul digestiv slăbit, putem adăuga următoarele produse la mese: piper negru sau roşu, nucşoară, scorțişoară, cuişoare, muştar, hrean, ghimbir şi sare.

Introducând în meniu cantități mici din aceste produse înainte, în timpul sau după mese, ne putem stimula apetitul sau îmbunătăți funcționarea sistemului digestiv. Avem nevoie de condimente mai ales în anotimpurile reci. Persoanele în vârstă şi cele cu o digestie slabă pot beneficia mult de pe urma adăugării condimentelor în mâncare. Este bine să adăugăm ghimbir şi ceai în regimul nostru alimentar pentru a ne revitaliza digestia.

Ghimbirul este considerat în Orient a fi cel mai bun aliment capabil să revitalizeze puterea digestiei.

Terapia cu ghimbir

Dieteticienii antici recomandau o terapie specială cu ghimbir pentru a îmbunătăți digestia. Terapia se adresează persoanelor în vârstă, al căror foc digestiv se diminuează natural odată cu vârsta. Nu se recomandă tinerilor şi persoanelor de vârstă mijlocie ale căror tulburări digestive au alte cauze.

Preparare: luați un castron mic emailat sau din ceramică; amestecați patru linguri de praf de ghimbir cu 100 - 150 g de

unt topit şi amestecaţi până obţineţi o pastă uniformă. Acoperiţi cu un capac şi păstraţi într-un loc răcoros.

Consumaţi din amestec înainte de micul dejun, în fiecare zi. Micul dejun trebuie să constea în ceai de plante, legume fierte proaspăt şi cereale.

- Ziua 1 - o jumătate de linguriță
- Ziua 2 - 1 linguriță
- Ziua 3 - 1,5 linguriţe
- Ziua 4 - 2 linguriţe
- Ziua 5 - 2,5 linguriţe
- Ziua 6 - 2,5 linguriţe
- Ziua 7 - 2 linguriţe
- Ziua 8 - 1,5 linguriţe
- Ziua 9 - 1 linguriță
- Ziua 10 - o jumătate de linguriță

După cum putem vedea, cantitatea creşte cu o jumătate de linguriță zilnic, apoi ajunge la un maxim, după care descreşte din ziua a şaptea. Cantitatea din ziua a zecea este de jumătate de linguriță, ca şi în ziua 1.

După ce terapia se termină, focul digestiv va fi revitalizat. În timpul terapiei trebuie să evităm produsele cu efect puternic de răcorire, cum ar fi apa cu gheață, înghețata, laptele de la frigider, fructele înghețate etc.

Topirea untului pentru a-i îmbunătăţi calităţile. Topiţi unt obişnuit într-o tigaie, la foc mic, până când devine gros şi are o culoare măslinie, apoi răciţi-l. Untul preparat astfel elimină aditivii, nu creşte nivelul colesterolului şi poate fi depozitat pentru mult timp fără a folosi conservanţi.

Cât de mult trebuie să mâncăm?

Răspunsul meu la această întrebare este: cu cât mai puţin, cu atât mai bine! Nimeni nu moare din cauza moderației. Oamenii se îmbolnăvesc pentru că mănâncă prea mult.

Capacitatea stomacului uman este de 350 - 450 ml. Totuşi, la majoritatea oamenilor, stomacul este lărgit la o mărime anormală şi aceştia mănâncă de la cinci până la zece ori

cantitatea de care are nevoie organismul lor. E foarte greşit să avem obiceiul de a mânca prea mult; trebuie să ne abținem ca de la orice alt viciu.

Trebuie să urmăm sfatul lui Hipocrate: „Dacă ai o vagă senzație de foame după o masă, atunci ai mâncat bine. Dacă te simți plin, înseamnă că te-ai otrăvit". Dacă împreunăm palmele şi îndoim degetele, spațiul cuprins între palme reprezintă aproximativ capacitatea stomacului nostru. O masă nu trebuie să fie mai mare de jumătate din acest spațiu. Cantitatea de lichide consumată odată nu trebuie să umple mai mult de un sfert din acest spațiu. Sfertul care rămâne este necesar pentru aer. Atât este proiectat stomacul nostru să cuprindă. Dacă mâncăm zilnic mese mai mari decât capacitatea fiziologică normală a stomacului nostru, stomacul se lărgeşte treptat.

Persoanelor cu stomacul lărgit nenatural le este mereu foame şi cu cât mănâncă mai mult, cu atât mai multă mâncare le trebuie pentru a se simți sătule. Pentru a rupe acest cerc vicios, aceste persoane trebuie să scape de obiceiul de a mânca repede - este un sfat simplu, dar foarte util: mâncați încet şi mestecați mâncarea foarte bine.

Media de aur

Mâncarea pe care o mâncăm ne face sângele acid sau alcalin. Persoanele sănătoase au sângele alcalin în proporție de 60 - 70%. Un factor de alcalinitate mai scăzut (50 - 60%) este caracteristic oamenilor care se îmbolnăvesc frecvent. Sângele acid curge în venele bolnavilor cronici. Următoarea proporție de grupe alimentare în regimul alimentar zilnic măreşte alcalinitatea sângelui:

- 60% fructe şi legume
- 20%proteine
- 14%carbohidrați
- 6%grăsimi

Acest tip de regim alimentar măreşte alcalinitatea sângelui şi aciditatea altor fluide ale organismului. Fluidele acide din organism împiedică dezvoltarea bacteriilor ce cauzează boli şi,

de asemenea, previn putrefacția, fermentația, formarea mucusului şi a altor depozite nesănătoase. Mesele noastre trebuie să ne facă să ne simțim uşori, energici şi înviorați. Dacă ne simțim somnoroşi şi cu stomacul greu, dacă avem gaze sau alte consecințe neplăcute, tipul de mâncare pe care o mâncăm nu ni se potriveşte sau cantitatea este prea mare.

Schimbarea obiceiurilor alimentare

În obiceiurile noastre alimentare, neglijăm adeseori principiile după care funcționează organismul nostru. Organismul nostru încearcă să urmeze regulile naturii, dar noi îl învățăm să fie leneş şi să mănânce prea mult. Acest conflict menține organismul într-o stare semibolnavă. În cele din urmă, organismul cedează şi devine bolnav cronic.

Să încercăm să găsim o cale mai bună să ne hrănim organismul, care ne va da energie, putere şi o minte mai proaspătă şi mai limpede.

Cel mai bine este să facem schimbările treptat:

1. Începeți să beți sucuri de legume (un pahar de două ori pe zi), fără să schimbați restul regimului alimentar (o lună - o lună şi jumătate).
2. Adăugați mai multe legume în regimul alimentar. Legumele proaspete, înăbuşite sau gătite trebuie să reprezinte 30 - 40% din meniul vostru (o lună şi jumătate - două luni).
3. Faceți schimbări în favoarea produselor alimentare crude (60% crude - 40% gătite).
4. Mâncați mai mult mâncăruri pe bază de plante şi alte produse, cum ar fi miere, ouă, iaurt simplu, chefir şi brânză de vaci. Beți ceai de plante şi sucuri proaspete de fructe şi legume.
5. Aranjați-vă mesele în ordinea corectă: fluidele cu 20 de minute înaintea mâncărurilor solide, fructele înainte de toate mâncărurile, salate de legume cu carbohidrați (cereale, cartofi etc.) sau cu alimente cu proteine (peşte, mazăre, ouă).
6. Minimizați consumul de alimente cultivate artificial, rafinate

şi afumate.

Să facem un rezumat al tuturor principiilor unui regim alimentar sănătos. Practicarea acestor principii vă va îmbunătăți cu siguranță sănătatea.

Principiile unei diete sănătoase:

1. Mâncați produse alimentare ce cresc în regiunea voastră geografică.
2. Mâncați fructe, legume şi nuci doar în anotimpul lor natural de coacere.
3. Fiecare masă trebuie să conțină legume crude (vara), înăbuşite sau murate (iarna).
4. Încercați să mâncați pâine fără drojdie şi produse de patiserie din cereale întregi.
5. La combinarea produselor alimentare, urmați regulile din Tabelul 2 (pagina 122).
6. Mestecați mâncarea foarte bine (de 30 până la 50 de ori fiecare bucată).
7. Preparați mâncarea exact înainte de mese.
8. Nu păstrați resturi pentru a fi reîncălzite mai târziu şi consumate.
9. Reduceți cantitatea de alimente cu ingrediente artificiale, produsele alimentare rafinate şi afumate.
10. Evitați să consumați mese instant şi produse alimentare conservate, pe cât de mult posibil.
11. Limitați consumul de cafea şi ceai.
12. Adăugați condimente ca piper şi ghimbir în mâncăruri (mai ales iarna).
13. Iarna şi vara, consumați câteva zile numai căpşuni, cireşe, mere sau pepene verde.
14. Postiți o dată pe săptămână timp de 16 sau 24 de ore - în acest timp, beți doar apă fiartă.
15. Atunci când este sezonul morcovilor, sfeclei sau merelor, beți sucuri proaspete (aproximativ un litru pe zi).
16. Preveniți constipația - este principalul duşman al sănătății şi principala cauză a îmbătrânirii.
17. Mâncați moderat de luni până vineri.

18. Faceți sâmbăta şi duminica zile de festin şi mâncați tot ce poftiți. Acest sfat nu contrazice principiile regimului alimentar sănătos. Potrivit doctorilor din Antichitate, chiar şi otrava în cantități mici poate servi ca medicament.

Regimul alimentar şi cancerul

Marele Hipocrate spunea că mâncarea trebuie să ne fie medicament.

Potrivit Institutului American pentru Cancer, regimul alimentar nesănătos cauzează 40% din cazurile de cancer la bărbați şi 60% la femei. Substanțele carcinogene din mâncare acționează încet, dar otrăvesc sistematic organismul zi de zi.

Sunt din ce în ce mai multe informații disponibile despre legătura dintre mâncare şi cancer. S-a dovedit că regimul nostru alimentar poate cauza cancer sau ne poate proteja împotriva lui. Cuvântul „prevenire" poate părea prea mult folosit. Totuşi, nu se pune niciodată prea mult accent pe prevenire, dacă aceasta poate evita mulți ani de tratament. Toată lumea ar trebui să realizeze că regimul alimentar poate deveni cauza cancerului.

Folosiți două reguli de bază în regimul vostru pentru a vă asigura că previne cancerul, nu îl cauzează:

1. Evitați anumite ingrediente care pot cauza tumori maligne.
2. Includeți în regimul vostru alimentar alimente ce conțin substanțe ce vă protejează organismul de cancer.

Să vă explic aceste două reguli:

Ingrediente care cauzează tumori maligne

Feriți-vă de grăsimi!

Grăsimile din regimul nostru alimentar pot fi sursa substanțelor carcinogene. Grăsimile vechi şi folosite sunt mult mai periculoase decât cele proaspete.

Nu lăsați niciodată grăsimea în tigaie pentru a o folosi ulterior. Dacă este posibil, înlocuiți mâncărurile prăjite cu cele gătite sau coapte. Este bine să tăiați grăsimea din carne, cât de

mult posibil. De asemenea, limitați consumul la aproximativ două linguri pe zi.

Produsele alimentare afumate sunt periculoase pentru sănătatea noastră, mai ales pentru că fumul depozitează compuşi dăunători în acestea, inclusiv cei carcinogeni. Aceşti compuşi au fost identificați în cârnații afumați, şuncă afumată şi peşte afumat, ca şi în fructele uscate cu ajutorul fumului. Substanțele dăunătoare conținute în 50 de grame de cârnați afumați pot cauza la fel de mult rău sănătății ca şi un pachet de țigări sau patru zile de respirat aer poluat.

Compuşi chimici dăunători sănătăţii

Multe produse alimentare conțin nitrați şi azotați. Aceste săruri nu sunt carcinogene, dar în procesul digestiei din stomac se pot transforma în substanțe foarte dăunătoare. Nitrații şi azotații se găsesc în cârnați, unele cărnuri conservate şi unele fructe şi legume din magazine.

De aceea, este cel mai bine să mâncăm legumele cultivate în aer liber (nu în seră!), folosind îngrăşământ natural (de exemplu compost).

Dacă gătiți legume, folosiți multă apă. Aruncați apa dacă nu sunteți sigur cum au fost cultivate legumele.

O burtă mare înseamnă probleme mari

Când un om de ştiință din Philadelphia a fost întrebat dacă ştie un regim alimentar care să prevină cancerul, a spus: „Da! Trebuie doar să mâncați mai puțin". Majoritatea experților sunt de acord cu această opinie.

Cercetările asupra unor eşantioane mari de populație demonstrează că obezitatea creşte semnificativ riscul apariției cancerului.

Cum ne putem modera apetitul? Putem face acest lucru mâncând pâine coaptă, fasole, mazăre, semințe de floarea-soarelui prăjite şi cereale.

Senzația de foame este confundată adeseori cu senzația de sete. Dacă încercăm să bem încet un pahar sau două de apă în loc să mâncăm ceva, senzația de foame dispare adeseori după

zece sau cincisprezece minute.

Substanțe care ne protejează de cancer

Regimul nostru alimentar ar trebui să conțină ingrediente care îmbunătățesc sistemul imunitar şi îl ajută să ne protejeze de efectele substanțelor carcinogene şi ale altor compuşi dăunători. Aceste ingrediente sănătoase sunt, în primul rând, vitaminele.

Legătura dintre vitamine şi sănătatea noastră este bine ştiută. Nu este nevoie să intrăm în prea multe detalii despre beneficiile aduse de vitamine. Aş vrea doar să menționez câteva dintre ele, care sunt cele mai importante în prevenirea cancerului. Acestea sunt vitaminele A, C şi E.

Vitamina A

Principalul rol al vitaminei A este programarea unui număr de reacții chimice care ne protejează de diferitele forme ale cancerului. Vitamina A este sintetizată din beta-caroten în tractul digestiv, unde vitamina e absorbită. Procesul are loc cu ajutorul fierii. Dacă sunt neregularități în funcționarea sistemului digestiv, a ficatului sau a bilei, cantitatea de vitamină A e insuficientă. Este un caz de deficiență ascunsă de vitamina A. Suntem convinşi că mâncarea asigură destulă vitamină, dar în realitate nu e absorbită destul şi organismul nostru înregistrează o deficiență.

De aceea este foarte important ca ficatul (laboratorul de chimie al organismului) şi sistemul digestiv (mai ales intestinul gros) să funcționeze perfect.

Ficatul animalelor şi untura de peşte sunt foarte bogate în vitamina A. De asemenea, aceasta se găseşte în cantități mici în ouă, unt şi alte produse lactate. Carotenul, care se transformă în vitamina A în organismul nostru, se găseşte în morcovi, ardei roşii, pătrunjel, spanac, ceapă, caise, roşii, dovleac şi alte fructe care au culoare galben-roşie sau portocalie.

Există un test simplu pentru deficiența de vitamina A.

Mergeți repede dintr-o cameră bine luminată într-o cameră întunecată. Dacă în câteva secunde puteți distinge formele lucrurilor din camera întunecată, organismul vostru are o cantitate suficientă de vitamina A. Dacă nu puteți vedea nicio formă un timp mai îndelungat, aveți deficiență de vitamina A. În acest caz, recomand să beți suc proaspăt de morcovi şi de sfeclă (vezi sucuri, pagina 97).

Vitamina C

Conținutul ridicat de vitamina C previne nitrații şi azotații să se transforme în compuşi carcinogeni.

Vitamina C măreşte absorbția fierului în tractul intestinal. **Observaţie:** unele femei suferă de scurgeri menstruale abundente. Este probabil un semn al deficienței de fier (anemie), mai ales dacă fumează şi nu mănâncă destule legume. Vitamina C este „fitilul" flexibilității şi puterii vaselor noastre de sânge.

Învinețirea rapidă este un alt simptom al deficienței de vitamina C. Vitamina C este una dintre substanțele necesare înlăturării colesterolului dăunător din organism. Persoanele cărora le place o masă bogată în grăsimi trebuie să mănânce o farfurie mare de salată de legume la fiecare friptură pe care o mănâncă (de la trei până la cinci ori mai mare în volum decât friptura). Dacă nu respectă această regulă, mai devreme sau mai târziu vor suferi de probleme grave de sănătate. Vitamina C este aproape inexistentă în produsele alimentare animale.

Principala sursă de vitamina C (acidul ascorbic) sunt fructele, legumele, boabele şi verdețurile. Cele mai bogate dintre ele sunt măceşele, coacăzele negre, coacăzele roşii, hreanul, mărarul şi ceapa. Fructele citrice şi merele au, de asemenea, un conținut ridicat de vitamina C.

Iarna, putem lua vitamina C din cartofi, varză, varză murată, usturoi, ceapă, citrice şi sucuri de citrice, fructe uscate şi gemuri cu un conținut scăzut de zahăr.

Vitamina E

Vitamina E este numită „elixirul tinereții", deoarece încetineşte îmbătrânirea celulelor din organism şi, în acelaşi timp, ne protejează de produsele dăunătoare ale oxidării grăsimilor. Când grăsimile sunt oxidate, se produc compuşi toxici care trebuie neutralizați. Dacă există o deficiență de vitamina E şi aceste substanțe nu sunt neutralizate, cauzează rigiditate a țesutului nervos, a vaselor de sânge şi a muşchilor.

Deficiența de vitamina E este periculoasă mai ales pentru copii - poate duce la leucemie, ca şi la tulburări de vedere şi respiratorii.

Copiii au o concentrație scăzută de vitamina E la naştere. Această deficiență trebuie suplimentată de laptele matern.

Laptele de vacă conține cantități foarte reduse de vitamina E, de multe ori mai mică decât laptele matern. Acesta este un alt argument important în favoarea hrănirii la sân.

Este foarte supărător faptul că în ultimii ani s-au înregistrat mai multe cazuri de cancer sangvin la copiii mici. Sunt ferm convins că principala cauză a acestor boli este mâncarea artificială cu conținut scăzut în vitamina E.

Alimentele ce conțin cele mai mari cantități de vitamina E sunt ficatul de viței, gălbenuşul de ou, grâul, ovăzul, secara, porumbul, mazărea, pătrunjelul, morcovul, ceapa şi usturoiul.

Fibrele

Doctorii au observat că boala numită cancer de colon, atât de des întâlnită în Europa, este foarte rară în rândul populației africane. Ei au pus-o pe seama faptului că regimul lor alimentar conține cantități mari de produse naturale. Fibrele conținute în aceste alimente funcționează ca un fel de „mătură" în intestine, înlăturând rapid toxinele, oprind procesele de putrezire şi prevenind bacteriile dăunătoare să producă substanțe carcinogene. De aceea vă sfătuiesc să începeți mesele cu salate de legume. Principalele surse de fibre sunt făina integrală, pâinea din cereale integrale, hrişcă, morcovul, varza şi brânza. Mazărea şi sfecla sunt cele mai bogate în seleniu.

Unele informații sugerează că ciupercile (de exemplu, buretele) şi produsele din soia conțin substanțe ce ne protejează de cancer.

Trebuie să ținem minte că niciun regim alimentar nu asigură o protecție completă împotriva cancerului, dar probabilitatea îmbolnăvirii poate fi redusă semnificativ. O varietate mare de alimente naturale incluse în meniu tace posibil pentru organismul nostru să găsească substanțele necesare pentru vindecare.

Unii oncologi susțin că răzbunarea organismului nostru pentru mesele necorespunzătoare este cancerul. În 99% din cazuri, invităm cancerul otrăvindu-ne şi doar 1 % este cauzat de schimbările spontane din organismul nostru. Aceasta înseamnă că suntem 1 % victime şi 99% autori ai cancerului.

Ce trebuie să mâncăm? Ce este un regim alimentar sănătos? Acestea sunt întrebări foarte interesante şi, în acelaşi timp, foarte dificile.

MINTEA

Ce este o boală?
(Acest capitol nu se aplică şi bolilor genetice)

Există deja multe cărți despre boli; milioane de doctori şi oameni de ştiință încearcă să exploreze misterele bolilor. Nimeni nu poate oferi un răspuns în ceea ce priveşte originea bolilor, poate şi pentru că acest tip de boli nu au propria lor viață. În general, numim boală reacția corpului nostru împotriva a ceva care interferează cu funcționarea sa normală. Un organ rămâne bolnav şi se va distruge în final atâta timp cât sursa interferenței nu este înlăturată. Un organ care nu funcționează bine va influența negativ alte organe şi sisteme cu care lucrează împreună (circulator, nervos, limfatic). Există o continuă luptă între sănătate şi boala în organismul nostru. Nu am putea supraviețui fără această luptă. În cazul răcelii obişnuite, de exemplu, am putea suferi de febră, dureri de cap, dureri de oase şi o stare generală slăbită a corpului. Putem să le privim ca şi simptome ale bolii? Desigur, însă temperatura ridicată ucide bacteria cauzatoare a bolii; mucozitățile eliminate de organismul nostru elimină toxinele, în timp ce durerile de cap, de oase sau starea generală slăbită a organismului sunt efecte secundare ale luptei corpului nostru de a se întoarce la starea de sănătate.

Ceea ce noi numim boală este de fapt o reacție a mecanismelor organismului nostru menite să ne mențină sănătoşi. Cu toții avem aceste mecanisme. Ele sunt menite să înlăture dereglările din modul de funcționare a organismului nostru. De asemenea, ne dau şi semnale de alarmă în momentul în care aceste dereglări îşi fac apariția.

Pentru a rămâne sănătoşi, trebuie să ascultăm ceea ce ne comunică organismul nostru. Nu tratați bolile ca şi cum ar fi cel mai mare inamic al dvs. Într-ul fel, bolile ne obligă să facem primii paşi către un stil de viață mai sănătos.

Călătoria mea către sănătate nu a fost uşoară. Am fost dintotdeauna un copil foarte bolnăvicios, stând probabil 200 de

zile pe an în pat, luptându-mă cu diverse infecţii şi viruşi. Mama mea era doctor de urgenţă, foarte absorbită de munca ei, neavând prea mult timp să stea alături de mine. De fiecare dată când aveam febră, mama îmi dădea o doză puternică de penicilină (foarte folosită în anii '60) pentru a reduce temperatura. Febra dispărea în câteva zile, însă nasul meu rămânea blocat de mucozităţi şi gâtul inflamat, roşu precum o tomată. Asta însemna în viziunea mamei mele necesitatea aplicării unor măsuri şi mai drastice. Prin urmare, mi-au fost scoase amigdalele. Asta a cauzat alte complicaţii - o inflamare a sinusurilor maxilare şi pierderea parţială a mirosului. Tratamentul îndelungat şi ineficient al acestor complicaţii cu doze mari de medicamente a avut ca rezultat afecţiuni ale ficatului. Aveam, de asemenea, erupţii alergice pe mâini, abdomen şi spate, în plus, dieta mea conţinea multe dulciuri şi grăsimi. Nici nu e de mirare că sufeream de dureri cronice sub coasta dreaptă cea mai joasă. Durerile de cap frecvente trebuiau tratate cu calmante. Într-o zi mi s-a făcut rău în timp ce eram la şcoală şi am leşinat. Asistenta de la şcoală a contactat-o pe mama mea, care suspecta o inflamare acută a apendicelui, şi m-a dus urgent în sala de operaţii. Trei ore mai târziu mă aflam pe masa de operaţii şi chirurgul-şef, o prietenă de-a mamei mele, mă opera. Aşa au descoperit că apendicul meu era perfect sănătos, însă ficatul era mărit şi inflamat. Doctorița a înțeles imediat care era cauza bolii mele când s-a uitat la ficat, însă întrucât deja începuse operația, s-a hotărât să-mi scoată apendicul pentru orice eventualitate. Cel puțin s-a clarificat cauza durerilor de cap, slăbiciunii şi durerii acute de sub coasta cea mai de jos, din dreapta - ficatul bolnav. Chiar dacă operația s-a încheiat cu succes, a creat totuşi complicaţii sub forma hemoroizilor cu care m-am luptat timp de mulți ani.

Ca urmare a relației mele strânse cu medicina, am căpătat o oarecare experiență în domeniu. Am înțeles că orice medicament care vindecă ceva în organismul meu dăunează altui organ în acelaşi timp (uneori fără să ştim care este organul afectat). Când am început mai târziu să ajut alți

oameni bolnavi, eram convins pe deplin că toate remediile farmaceutice nu pot decât să mențină o stare de semi-sănătate a organismului nostru. De aceea de multe ori auzim în diagnostic cuvântul cronic (inflamare cronică a vezicii biliare, a articulațiilor etc.). Deoarece cronic înseamnă continuu şi fără sfârşit, putem trage concluzia că bolile trebuie tratate pentru tot restul vieții noastre.

Avicenna, un filozof şi medic persan, a afirmat acum o mie de ani: „Un medic trebuie să aibă trei lucruri în arsenalul său - cuvinte, medicamente şi o lamă".

Cuvintele sunt necesare pentru a explica pacienților ce greşeli există în stilul lor de viață şi care e legătura dintre aceste greşeli şi sursa bolilor lor.

Medicamentele vor fi folosite atunci când cuvintele nu mai pot explica cauza bolii, însă datoria de a uşura suferința bolnavului încă mai există.

Lama este folosită de doctor atunci când acesta nu poate identifica sursa bolii, nu mai poate influența pacientul prin cuvinte sau găsi vreun medicament pentru a reduce durerea. Folosind bisturiul, doctorul înlătură numai efectele unei boli deja avansate. Sursa acesteia rămâne şi este pregătita să se manifeste în noi locuri. O operație asigură de obicei o alinare temporară a pacienților până când vor fi afectați de o boală şi mai grea.

Experiența m-a învățat că factorul cel mai important în toate aspectele legate de boli şi sănătate este cantitatea de energie disponibilă pentru organele noastre. Dacă există deficiențe în sistemul energetic ce leagă în mod invizibil toate organele interne, organismul nostru se va îmbolnăvi. Kan Funajana, un medic japonez din Antichitate, scria în cartea sa Principiile medicinei: „O persoană este o entitate ale cărei suflet şi organism formează o uniune. De aceea este imposibil să vindeci organismul fără să iei în considerare sufletul şi viceversa".

Ştim deja că pentru a ne menține organismul sănătos trebuie sa-l curățăm periodic, să-l hrănim periodic şi să creştem imunitatea cu ajutorul apei, ai aerului curat, al luminii

soarelui şi al exerciţii lor fizice. Când vorbim de suflet, trebuie să ne gândim la sistemul bioenergetic uman. Conştiința noastră, sentimentele şi memoria sunt forme invizibile de energie despre ale cărei calități ştim foarte puține lucruri. Pentru a reglementa procesele psihologice, trebuie să le învățăm mecanismele, iar asta implică la rândul ei să învățăm despre bioenergie.

Psihologia contemporană ia în considerare numai foarte puține procese de bioenergie care au loc în organismul nostru. În ceea ce priveşte medicina, aceasta este îndreptată în principal către tratarea corpului şi se bazează foarte puțin pe legătura dintre organism şi suflet. Medicina se concentrează foarte mult pe diverse părți ale organismului, încât aproape că uită că acesta este un sistem integrat.

Sunt convins de faptul că, atâta timp cât medicina va folosi această abordare a funcționării corpului uman, bolile vor continua să rămână cronice şi incurabile. Metodele îmbunătățite de a trata efectele nu vor înlătura cauzele şi nici nu vor aduce sănătate. Medicina caută răspunsuri pentru a găsi metode eficiente şi fără durere pentru a îndepărta organe bolnave şi foloseşte în mod constant tehnologie de ultimă oră. Numai gândul la durerea cauzată de freza dentară de viteză mică, folosită acum câțiva ani, face pe toată lumea să tremure. Sfredelul dentar din ziua de azi, cu o viteza mărită, şi anestezicul eficient fac procedura nedureroasă pentru pacient. Totuşi, cariile şi bolile de gingii încă există şi vor continua să existe.

Metodele contemporane permit unui chirurg înlăturarea vezicii biliare în 30 de minute şi folosirea numai a unui anestezic local. Câțiva ani mai târziu, procedura are efecte sub forma neregulilor digestive.

O operație de by-pass foloseşte artere şi vene din alte părți ale corpului pentru a înlocui o arteră coronară nefolositoare în sistemul circulator. Artera sau vena care este extrasă din acelaşi țesut bolnav e doar puțin mai bună - cinci sau şase ani mai târziu, altă operație de by-pass fiind necesară.

Sunt mii de astfel de exemple. În opinia mea, până şi cele

mai eficiente operații sunt la fel de ineficiente pe termen lung precum peticirea unei perechi vechi de pantaloni care se rup. Un nou petic într-un loc creează o rupere în altul şi, într-un final, întregul material este departe de a fi reparat. Oamenii care se găsesc prinşi în aceste situații cu problemele de sănătate probabil ar fi de acord cu mine. În ciuda cantității mari de timp petrecute pentru diferite tratamente, sănătatea lor nu se îmbunătățeşte. Există soluții pentru asemenea situații? Eu cred ca da.

Ar trebui să lucrăm la o abordare complet schimbată asupra problemei însănătoşirii corpului; nu mai dați vina pe doctori pentru că ne tratează ineficient. Înțelegeți că noi suntem primii responsabili pentru felul în care avem grijă de sănătatea noastră.

Putem învăța să oprim durerile de cap prin simple metode care înlătură cauzele lor, în loc să luăm calmante care ne otrăvesc ficatul şi întregul corp. Dacă vezica biliară este plină de pietre, trebuie să fie curățată, nu înlăturată. Bolile de inimă, neregulile sistemului circulator şi obezitatea sunt rezultatele directe ale sedentarismului şi lipsei de exerciții. Durerile din stomacul şi pancreasul nostru vin din excesul de mâncare şi din nepăsarea față de aprovizionarea nutriției speciale a corpului nostru. Aş vrea să fiu bine înțeles - nu susțin că trebuie să ne tratăm singuri.

Doctorii au fost, sunt şi vor fi necesari. Nu ne putem descurca fără ei în cazuri extreme (de exemplu accidente). Totuşi, noi ar trebui să ştim cum să avem grijă de organismul nostru şi să ne ajutăm zilnic. Am putea folosi doctorii doar ca sfătuitorii noştri înțelepți.

Oricine, nu doar un grup de profesionişti învățați, poate poseda cunoştințele necesare menținerii unei sănătăți bune. Noi trebuie să rămânem sănătoşi pentru a ne folosi pe deplin de darurile noastre naturale precum intelectul, puterea şi bunătatea. Pentru a rămâne sănătoşi, ar trebui să folosim următorul principiu al lui Hipocrate: „Dacă nu eşti propriul doctor, eşti un nesăbuit".

Cel mai important lucru de care ar trebui să ne aducem

aminte, în special cei care trebuie să-şi redobândească sănătatea, este că organismul e un sistem integrat şi trebuie să-l tratăm într-o manieră complexă - atât corpul, cât şi mintea. Numai acest fel de apropiere ne poate aduce rezultate. Sănătatea implică a te strădui pentru perfecțiunea spiritului şi a fizicului.

Mai este un lucru pe care aş vrea să-l punctez - noi începem să facem rău sănătății noastre în feluri variate încă din copilărie. De aceea nu ne putem aştepta la un rezultat imediat asupra revenirii sănătății. S-ar putea să dureze doi sau trei ani de muncă până să scăpăm complet de problemele noastre de sănătate. Odată ce ne-am aranjat organismul şi mintea, nu trebuie decât să perseverăm în menținerea lor şi să ne bucurăm de o sănătate bună - un cadou primit de la natură - pentru tot restul vieții noastre.

Învaţă despre tine

Seneca, un filozof roman, spunea: „Oamenii nu mor - se omoară singuri".

Aceasta afirmație strălucitoare este veche de două mii de ani şi noi tot ne împotrivim înțelepciunii pe care o conține. Mă întreb de ce. Nu a vorbit Seneca îndeajuns de răspicat, sau poate oamenii nu au avut timp să bage de seamă. În orice caz, noi ne transmitem obiceiurile rele din generație în generație şi odată cu obiceiurile, transmitem boli. Drept scuză, spunem că vremurile suni grele şi că progresul civilizației a pus o mare povară pe umerii noştri. În ciuda acestui lucru, suntem împovărați de greutatea excesivă, de sedentarism şi de desconsiderarea regulilor psihologice pe baza cărora funcționează organismul nostru. Suntem în stare să rezolvăm probleme complicate de economie, să folosim calculatoare sau să reparăm instrumente electronice cu mii de conexiuni, dar nu suntem în stare să răspundem unei întrebări simple cum ar fi: de câte ori urinăm pe zi sau ce culoare are urina? Aş vrea să punctez că, din moment ce noi nu suntem în stare să observăm cum funcționează organismul nostru, nu suntem în

stare nici să ne păstrăm sănătatea.

Într-o zi, într-o cafenea, am observat o femeie tânără cu o privire îngrijorată. A scos nişte pilule din poşetă şi a luat una dintre ele. „Ce vă deranjează?", am întrebat-o. A încercat să zâmbească prietenos şi a răspuns cu o voce obosită. „Iarăşi am o durere de cap." M-am uitat mai atent. Ochii ei păreau obosiți şi uşor roşiatici. Avea puncte negre, pistrui, alunițe şi leziuni pe ten. Culoarea feței sale era gălbui-maronie, aşa cum este întâlnită de obicei în cazul femeilor fumătoare. În ciuda vârstei sale relativ tinere (25-27 de ani), avea cearcăne sub ochi, încrețituri între sprâncene, pleoape uşor umflate şi piele ridată pe gât şi sub bărbie. Spatele era îndoit şi gâtul ei avea o rază limitată de mişcare. „Lucrați într-un birou, nu-i aşa?" „Cum de ştiți?" „Oricine petrece timp într-un birou suferă de dureri de cap, tensiune scăzută a sângelui, boli de rinichi şi nereguli ale organelor reproductive. Este în special valabil la femei. Poziția la locul de muncă este cauza acestor simptome. Ați dori să aflați care este cauza acestor pistrui, alunițe şi leziuni ale pielii?" „Spuneți-mi" - a spus ea, surprinsă. „Aveți o coloană nealiniată şi un ficat bolnav. Acest lucru cauzează pete pe piele şi dureri de cap. Vă rog să aruncați o privire asupra pantofilor dumneavoastră." Surprinsă, a tras picioarele de sub masă. „Încălțămintea dumneavoastră are semne de uzură pe vârfuri şi pe mijlocul acestora. Înseamnă că ficatul dumneavoastră este bolnav." „Nu înțeleg ce vă pot spune pantofii despre boala mea." „Îmi spun multe. Felul în care sunt uzați semnalează boli cu mult timp înainte de a fi manifestate în alt fel. Doctorii antici descoperiseră o legătura strânsă între condiția picioarelor şi neregulile organelor interne, cum ar fi ficatul sau inima, care cauzează slăbiciune în picioare. Începem să mergem diferit şi uzura pantofilor are un fel specific. Dacă talpa se uzează rapid la călcâi, semnalează probleme cu rinichii. Uzura pantofilor care apare în vârful şi în marginea acestora semnalează boli de inimă. În cazul dumneavoastră sunt indicații ale unui ficat bolnav. Un ficat deranjat determină filtrarea proastă a sângelui. Sângele poluat circulă în organism şi duce la «defectarea» multor organe sănătoase. Este o legătură

strânsă între ficat şi piele. Punctele negre, pistruii, coşurile, aluniţele sau leziuni e feţei sunt rezultatele unui ficat care nu funcţionează cum ar trebui." „Interesant", a spus ea cu neîncredere. A sorbit o gură de cafea şi era pregătită să mai asculte. „Câte ceşti de cafea aţi băut astăzi." „Trei sau patru. Am tensiunea sângelui scăzută şi frecvent am dureri de cap. Fără cafea, m-aş simţi somnoroasă." „Vă pot spune şi de ce. Rinichii dumneavoastră nu funcţionează foarte bine şi asta, pe lângă altele, este cauza presiunii scăzute în sânge. Cafeaua vă face să fiţi în stare de alertă pentru numai 15-20 de minute şi apoi vă simţiţi obosită şi somnoroasă din nou. Cantităţi excesive de cafea consumă elemente importante cum ar fi fierul magneziul şi calciul din corp. Ţigările sunt asociate cafelei şi cauzează deficienţa vitaminei C. Ar trebui să consumaţi suc proaspăt stors dintr-o lămâie sau dintr-o portocală după fiecare ţigară pentru a reîmprospăta cantitatea de vitamina C pe care o pierdeţi. Dacă nu o faceţi, în cele din urmă veţi avea cearcăne sub ochi - unul dintre semnele anemiei. Vase de sânge sparte, în special pe faţa sau picioare, înseamnă deficienţa vitaminei C şi a magneziului. Am observat că preferaţi să vă domoliţi foamea cu o ceaşcă de cafea şi un sandviş." „Aveţi dreptate", a recunoscut ea. „Cafeaua îmi reduce din apetit." „Nu sunt de acord cu asta. Cafeaua este un simplu stimulator. Vă dă energia pentru o perioadă scurtă de timp atâta tot. Obişnuinţa de a satisface foamea cu un sandviş mic duce la constipare frecventă, deoarece un volum mic de mâncare nu conţine îndeajuns de multe fibre pentru a face ca tractul nostru digestiv, mai ales intestinul gros, să funcţioneze corect. Constipaţia duce la otrăvirea corpului când mâncarea rămâne în putrefacţie şi toxinele eliberate de bacterii în intestine sunt absorbite în sânge. Aceste toxine sunt cauza oboselii frecvente, a durerilor de cap a insomniilor şi a căderilor nervoase." „Recunosc, câteodată o pastilă nu este de ajuns să lupt cu o durere de cap persistentă , a spus ea înghiţind altă pastilă. „De ce vă otrăviţi? Fiecare pastilă este o otravă! Chiar dacă vă opreşte durerea de cap acum, ce o să vă faceţi mâine sau într-o lună? O să continuaţi să vă otrăviţi organismul în

felul acesta?" „Şi ce altceva pot să fac?" „Sunt multe modalităţi pentru a opri o durere de cap fără pastile. Acoperiţi-vă fruntea cu mâna dreaptă, apăsaţi palma dreaptă puternic pe frunte 5i întoarceţi capul de douăzeci de ori, frecând fruntea de palmă. Apoi repetaţi acest procedeu folosind mâna stângă. După aceasta, folosiţi degetul mare şi arătătorul pentru a masa lobii urechii pentru 3-5 minute. Masaţi puternic, până la durere."

Întreaga procedură, simplă, i-a luat aproape cinci minute. Am întrebat-o: „Cum vă simţiţi acum?" „S-a oprit", a spus ea cu neîncredere. „Ce-mi mai puteţi spune despre starea sănătăţii mele?" „Aveţi probleme cu nasul şi respiraţi pe gură. De aceea aveţi gâtul răcit frecvent, bronşită şi plămânii sensibili. Toate aceste probleme sunt din cauza obiceiului de a dormi pe o saltea dură şi pe o pernă moale."

Doamna avea ochii larg deschişi în semn de uimire.

„Este trist cum la vârsta mea ştiu atât de puţine despre organismul meu." A aruncat o privire uşor ruşinată. „Vă rog, spuneţi+mi ce aş putea să fac." „Schimbaţi-vă stilul de viaţă. Majoritatea dintre noi prevenim constiparea, îmbunătăţim funcţionarea intestinelor şi a ficatului şi abia apoi punem în ordine problemele coloanei. Începeţi să mâncaţi ce e sănătos şi ce vă place. La final, înţelegeţi un lucru important - sănătatea este în mâinile dumneavoastră."

Gândul vindecător

Metoda de auto-vindecare

Natura ne-a înzestrat pe fiecare dintre noi cu o farmacie individuală excelentă, conţinând medicamente împotriva tuturor bolilor pe care le putem avea. Singura noastră sarcină este să învăţăm cum să ne folosim de aceasta.

Procesul de auto-vindecare are două faze. Prima fază este relaxarea muşchilor din corp. În cea de-a doua fază, pornim un program de vindecare în subconştient (precum programul unui calculator) menit să pornească procesul de auto-vindecare. Auto-vindecarea este eficientă deoarece foloseşte mecanismele naturale de apărare.

Faza 1 - relaxarea

Întindeți o pătură moale pe podea şi întindeți-vă pe spate. Mâinile să fie întinse de-a lungul corpului cu palmele îndreptate spre exterior şi degetele uşor arcuite, picioarele întinse în afară, capul întins pe o parte, gura deschisă, limba împinsă în dinții superiori şi ochii închişi pentru o mai bună concentrare. Încercați să fiți calm, să nu vă gândiți la nimic altceva şi, cel mai important, să respirați calm şi egal. De obicei, durează două până la cinci minute să atingem starea totală de relaxare.

Faza a 2-a - auto-vindecarea

Celulele din organismul nostru au o capacitate mentală de bază asemănătoare cu cea a unui copil mic. Ar trebui să ne aducem aminte că ne adresăm unui organ bolnav. Încercați să vizualizați organul cu probleme, deschideți comunicarea cu el şi concentrați-vă pentru a-i da un ordin. Ordinul trebuie să fie exprimat clar şi decisiv, ca şi cum ați încerca să corectați comportamentul copilului vostru îndrăgit. Fiecare organ în parte are personalitatea sa, de exemplu, stomacul şi ficatul sunt încăpățânați şi nu foarte rezonabili. Trebuie să ne adresăm lor sub forma unei comenzi dure. Inima este mult mai înțeleaptă şi ascultă cererile exprimate gentil şi cordial.

Odată îndeplinită prima fază, de exemplu, ne imaginăm că ne uităm înăuntrul inimii şi vedem o mică flacără în ea - sursa iubirii şi a conservării energiei. Imaginați-vă că flacăra creşte, umple toata inima şi apoi se împrăştie în tot organismul din cap până în picioare. Încercați să observați cum vă curăță corpul, îndepărtează inflamațiile şi aduce sănătate şi vigoare. Spuneți-vă încet, „fiecare respirație mă aduce mai aproape de curățarea totală. Lumina corpului meu este energia vindecătoare". Dacă ştiți un anume loc cu o umflătură sau inflamație, puneți mâna dreaptă pe acel loc şi imaginați-vă cum lumina vindecătoare este emisă dintr-un centru al palmei şi topeşte nodul precum razele solare topesc gheața şi zăpada primăvara.

Acesta este doar un exemplu. Toți avem îndeajuns de multă imaginație cât să dezvoltăm un scenariu individual de vindecare. Cel mai important lucru este să relaxăm muşchii şi să intrăm în programul de vindecare în subconştient. Puteți alege orice oră pentru sesiuni de auto-vindecare, dar este cel mai bine să faceți aceste lucruri când nu este nimeni în preajmă pentru a vă deranja. Dacă vă place muzica liniştită, dați drumul unei piese favorite pentru un efect de relaxare mai bun.

În acest fel, putem influența toate organele „defecte" şi sistemele, precum sistemul nervos, memoria, vederea, auzul etc. Metoda presupune o apropiere serioasă şi recunoaşterea faptului că suntem responsabili pentru anumite probleme de sănătate.

Atitudinea pozitivă faţă de viaţă

„Moartea nu este atât de terifiantă ca bătrânețea"

Înțelepciune orientală

Bătrânețe voioasă

De-a lungul anilor, oamenii au visat să fie nemuritori şi au căutat elixirul legendar al tinereții. Mulți cercetători din întreaga lume caută să prelungească viața umană.

Sunt mulți cei care cred că nu ar trebui să ne împotrivim procesului de îmbătrânire. Ei spun că este la fel de lipsit de sens precum încercarea de a aduce la viață un copac ofilit sau renovarea unei case de lemn ai cărei pereți sunt în paragină. Conform acestei opinii, tot ce putem face este să influențăm procesul de îmbătrânire într-un mod limitat, reducând simptomele şi prevenind suferința extremă pe măsură ce natura îşi urmează cursul.

Atunci, de ce îmbătrâneşte organismul? Unul dintre motive este chiar atitudinea proprie, care condiționează organismul să accelereze procesul bazându-se pe asemenea temeri şi gânduri.

Felul în care procesul de îmbătrânire progresează depinde în mare parte de atitudinea psihologică față de

îmbătrânire şi moarte.

Spre deosebire de alte organisme existente, noi suntem capabili să influenţăm toate procesele vieţii corpului nostru folosindu-ne de minte. Sunt nenumărate exemple de astfel de oameni care s-au îmbolnăvit ca rezultat direct al faptului că erau înfricoşaţi de aceasta. Sunt la fel de multe exemple de indivizi care au cucerit boli în ultima fază doar menţinând o atitudine mentală pozitivă.

Gândurile noastre au puterea de a ne face sănătoşi sau bolnavi; pot, de asemenea, să ne facă tineri sau bătrâni.

Îmbătrânirea este o problemă de atitudine

Când ne gândim la vârsta noastră, gândim de obicei în termenii comparativi ai diferitor perioade ale vieţii: căsătoria, creşterea copiilor, menopauza la femei, ieşirea la pensie şi aşa mai departe. Când suntem ferm convinşi că nu se mai poate face nimic împotriva procesului natural de îmbătrânire, ne programăm o îmbătrânire prematură. De îndată ce observăm primele riduri, subţierea părului, durerea din genunchi, pronunţăm diagnosticul: „îmbătrânesc". Aceasta creează necesitatea de a deveni mai puţin activi, de a conserva energia şi a duce o viaţă liniştită. Nu ne dăm seama că noi am făcut posibile aceste semne prin regimul alimentar necorespunzător, sedentarism şi lipsa entuziasmului tineresc pentru viaţă.

Ne scurtăm viaţa prin folosirea necorespunzătoare a puterilor psihologice. Procesul de îmbătrânire are loc din cauza felului în care îl anticipăm în subconştient.

Perioada crucială este vârsta de 40-50 de ani. În timpul acestei perioade, ar trebui să dăm o atenţie specială igienei şi condiţiei pielii, părului, mâinilor, picioarelor şi unghiilor, flexibilităţii şi puterii genunchilor noştri şi muşchilor şi stării generale a corpului. Mişcările uşoare, postura dreaptă, flexibilitatea, abdomenul plat, ochii limpezi şi strălucitori sunt calităţile fizice pe care persoanele neafectate de bătrâneţe le au. Este o greşeală, în special pentru femei, să se ferească de

imaginea lor din oglindă imediat ce observă primele riduri pe față sau a cutelor de grăsime de pe piele. Deşi încearcă să nu se uite în oglindă, acestea sunt deranjate în subconştient de întrebări precum „Chiar sunt eu aceasta? Chiar m-a istovit viața atât de tare? Arăt groaznic? Chiar îmbătrânesc?"

Asemenea îngrijorări înlătură entuziasmul pentru viață şi interesul pentru felul în care arătăm. Când o femeie se opreşte din admiratul corpului sau acceptă chiar felul în care arată, ea permite procesului de îmbătrânire să se instaleze.

Mecanismul îmbătrânirii

Mecanismul îmbătrânirii nu este complet înțeles. Există câteva teorii. Una dintre ele (teoria hormonală) propune că îmbătrânirea este rezultatul dezechilibrului dintre celulele vechi şi cele noi. Acest lucru este cauzat de doi factori: hormonii „îmbătrânesc" şi contactul dintre celule şi hormoni devine slab. Hormonii sunt mijlocul pe care creierul îl foloseşte ca să comunice cu celulele noastre.

Fiecare celulă are receptori care captează semnale ale hormonilor. Când receptorii nu mai reacționează la hormoni, celula intră în stadiul de îmbătrânire şi în final moare. Pentru a folosi o analogie simplă, organismul nostru este ca un televizor, organismul funcționează ca o telecomandă capabilă să dea drumul sau să închidă canalele, hormonii sunt bateriile telecomenzii şi în final receptorii sunt precum contactele bateriilor cu telecomandă. Când bateriile se învechesc, ele pot funcționa pentru încă o perioadă, dar cauzează oxidarea pe suprafața de contact. Deşi nu este nimic în neregulă cu televizorul, sistemul poate funcționa diferit şi într-un final renunță de tot. Dacă bateriile sunt schimbate şi contactele curățate, totul începe să funcționeze din nou. Ceva similar se întâmplă şi în organismul nostru, dar procesul este mai complicat. Aceasta, totuşi, este doar una dintre teorii. Organismul nostru funcționează datorită unei amprente înzestrate de natură; cu siguranță că numărul de ani pe care îl trăim pe această planetă depinde în mare măsură de atitudinea

zilnică față de menținerea corpului.

Arta de a rămâne tânăr

Acum există o generație nouă de hormoni artificiali despre care se crede că nu au efecte secundare. Ei pot fi aplicați corpului; totuşi, practica arată că hormonii noi pot doar să încetinească procesul de îmbătrânire şi în anumite cazuri ei nu prezintă rezultatele aşteptate. Pe de altă parte, conform oamenilor de ştiință, noi folosim doar 10% din capacitatea creierului nostru. Aceasta înseamnă că avem o rezervă largă de abilități mentale care pot fi puse la muncă.

Memoria este un dar minunat al naturii. Amintirile angrenează emoțiile şi acestea, la rândul lor, în special cele pozitive, pun hormonii (cei ca endorfina - hormonul fericirii) la muncă şi alături de hormonii din toate celulele receptoare să lucreze în tot corpul.

Aceasta înseamnă că gândurile noastre pozitive şi emoțiile acționează precum elixirul tinereții. Indiferent de vârstă, noi putem folosi întotdeauna gândurile şi emoțiile pentru a da înapoi brațele ceasului nostru biologic.

Reţetă pentru a rămâne tânăr

Pentru a ne folosi corespunzător de memorie, putem lua amintiri din tinerețe, prima noastră iubire şi cele mai fericite vremuri ale vieții, din magaziile ei. Pentru o ființă umană (în special femeile) nu există remediu mai bun împotriva bolii decât dragostea. În vremurile vechi, o femeie păstra rochia de nuntă şi o scotea afară din când în când pentru a o admira sau chiar o proba. Ajută ca în mod regulat să privim poze din tinerețe şi să ne reîntâlnim cu prietenii din şcoală. Toate aceste activități servesc ca elixir al tinereții pentru minte şi trup.

Orientarea constantă către tinerețe şi sănătate nu numai că întârzie îmbătrânirea, ci poate chiar să ne aducă tinerețea înapoi.

Înțelepciunea antică conținea multe proverbe despre

păstrarea tinereții şi a sănătății. Am selectat cele mai eficiente în speranța că vă vor servi în mod pozitiv. Folosiți-le pentru a vă prelungi tinerețea, pentru a vă bucura de sănătate şi a întârzia vârsta înaintată pe cât posibil. Le-am enumerat aici:

1. Iubiți-vă aşa cum sunteți.
2. Nu fiți invidioşi pe nimeni.
3. Dacă nu vă place felul în care sunteți, faceți schimbări în viața dumneavoastră.
4. Mânia, insultele şi critica de sine şi față de alții sunt foarte dăunătoare sănătății voastre.
5. Dacă luați o decizie, acționați ca atare.
6. Ajutați-i cu bucurie pe cei săraci, bolnavi şi în vârstă.
7. Nu vă gândiți niciodată la boli, vârstă înaintată sau moarte.
8. Dragostea este cel mai bun remediu împotriva bolii sau îmbătrânirii.
9. Lăcomia, avariția şi inabilitatea de a trece peste slăbiciuni vă sunt inamici.
10. Îngrijorarea vă face să părăsiți această lume.
11. Frica şi corupția sunt cele mai rele păcate.
12. Cea mai bună zi din viața dumneavoastră este cea de astăzi.
13. Cel mai bun oraş este cel în care vă simțiți norocos.
14. Cea mai bună ocupație este cea pe care o îndrăgiți.
15. Pierderea speranței este cea mai mare greşeală.
16. Cel mai mare dar pe care îl puteți primi sau dărui este dragostea.
17. Sănătatea este cea mai mare avere.

Dragi cititori, aş vrea să citiți cu atenție următorul gând. Înțeles bine, vă poate schimba viața:

Pentru a trăi mult şi a fi sănătos, trebuie să fim mai voioşi în viața de zi cu zi. Nu este un lucru pe care îl putem învăța cu ajutorul cuiva. Trebuie să îl învățăm singuri.

Secretele ridurilor

Majoritatea oamenilor se uită mai puțin în oglindă pe

măsură ce îmbătrânesc. Este greu să ne împăcăm cu faptul că ochii noştri, odată mari şi frumoşi, acum sunt parțial acoperiți de pleoape umflate care atârnă peste ei şi pungi rotunde evidente sub ochi ne fac fața să pară bătrână şi nefericită.

Nu vrem să îmbătrânim şi urmărim cu indignare cum apar riduri noi pe corpul şi pe fața noastră. Nu mulți dintre noi înțeleg pe deplin că imaginea din oglindă este reflexia stilului nostru de viață. Nu contează cât de mult ne străduim să acoperim îmbătrânirea cu creme scumpe şi alte cosmetice moderne, condiția reală a corpului nostru devine vizibilă. Ridurile, petele de pe piele, strălucirea ochilor şi strălucirea părului, condiția unghiilor şi felul în care mergem sau chiar scriem reflectă condiția organelor noastre interne. De exemplu, oamenii cu stomacul sau duodenul ulcerat par palizi la față şi au linii maronii sub ochi - simptomele tipice ale anemiei. Alt semn al procesului de ulcerare a tractului digestiv este vârful deschis la culoare al nasului. Un rid adânc, vertical, între sprâncene poate fi înrudit cu dureri de cap dese şi de nevoia corpului de aer proaspăt. Tot ce se întâmplă înăuntrul corpului nostru se manifestă cu uşurință la exterior. Cearcănele de sub ochi pot fi atribuite altor lucruri decât îmbătrânirea.

Rinichi în stare proastă de funcționare, vezica biliară sau inima cauzează cearcănele de sub ochi. În mod similar, cearcănele nu sunt rezultatul nopților nedormite precum cred mulți oameni - ele sunt rezultatul clar al neregulilor sistemului circulator. Oamenii au încercat să recunoască condiția organelor interne (pe care ochii nu le pot vedea) prin observarea semnelor exterioare. Chinezii au fost primii care au diagnosticat boli pe baza ridurilor de pe față. Maeştrii din Sian Min au lăsat cunoştințele lor numai câtorva oameni aleşi. Probabil că dacă mai mulți oameni ar fi posedat aceste cunoştințe, nivelul general de sănătate ar fi fost mult mai bun.

Aspectul nostru - reflexia sănătăţii

Acest segment vă va ajuta să înțelegeți cum limba, ochii, buzele, părul, pielea etc. ne pot spune despre procesele

ascunse care au loc în organismul nostru. Chiar dacă organismul nostru e un sistem integral unde totul este interconectat, va fi mai convenabil aici să vorbim despre anumite părți şi cum aspectul lor arată predispoziția pentru anumite boli.

Forma capului

În multe cazuri, forma capului este un indicator al vitalității. Oamenii cu un occiput plat (spatele capului) ar trebui să ia în considerare posibilitatea că sănătatea lor nu este prea puternică. Ei ar trebui să încerce să îşi clădească sănătatea folosind o varietate de metode de vindecare. Cele mai comune probleme ale lor sunt senzația constantă de slăbiciune, tulburări circulatorii, migrene, dureri de cap, dureri de ficat şi dureri ale tractului digestiv.

Părul

Părul arată adesea felul în care ne simțim. Când părul devine nearanjabil, greu de aşezat, unsuros, uscat sau firav, este un semn că ceva nu merge bine în organismul nostru. Probleme părului sunt de obicei cauzate de funcția de filtrare insuficientă a ficatului sau o deficiență a micro- şi macroelementelor.

Aş dori să spun câteva cuvinte despre cei care chelesc. Am descris în detaliu cauzele chelirii şi metodele de prevenire a pierderii părului în cartea Cure Incurable (Tratați netratabilul, partea I). Scrisorile pe care le-am primit drept răspuns al cărții indicau că nu toată lumea era capabilă să folosească acele metode în lupta cu pierderea părului - mi-au cerut ceva mai uşor şi mai simplu. Am fost nevoit să îi dezamăgesc - nu există metodă mai uşoară. Să încerci să opreşti procesul de chelire este o adevărată bătălie. Dacă nu îți permiți timpul şi energia necesare acestui proces, schimbă-ți atitudinea şi nu te mai îngrijora de chelire - sunt milioane de oameni ca tine în lume. Chel cu demnitate - nu te simți ruşinat şi nu încerca să-ți acoperi chelia cu ultima şuviță de păr pe care ai păstrat-o special pentru acest scop. Cu cât dai mai puțină atenție cheliei,

cu atât nu vei atrage atenția altor oameni, lată un lucru încurajator - sociologii francezi au descoperit că femeile asociază chelia la bărbați cu o personalitate prietenoasă şi plăcută. Nu lăsați chelirea să vă deranjeze prea tare. La urma urmei, tot ceea ce contează se află în interiorul capului.

Fruntea

Ce contează în mare parte la aspectul frunții sunt ridurile. Un rid încrucişat chiar deasupra bazei nasului poate indica nereguli serioase ale coloanei. Alte riduri de pe frunte semnalează o predispoziție spre migrene cauzate de vertebrele cervicale degenerate. Oamenii cu riduri unduite, întrerupte au un sistem nervos prost echilibrat, făcându-i să fie irascibili, predispuşi la depresie şi disperare. Un rid încrucişat, adânc şi solid indică o personalitate puternică şi rezistentă la boli.

Ochii

Ochii noştri nu sunt numai o reflexie a sănătății fizice, ei indică, de asemenea, trăsături ale caracterului nostru. Indică vitalitatea noastră, precum şi inteligența şi înțelepciunea.

Ochii ***verzi*** indică o personalitate sensibilă şi vulnerabilă. Oamenii cu ochii verzi sunt demni de încredere. Cer întotdeauna dragoste şi returnează această dragoste cu o dedicație necondiționată.

Ochii ***albaştri*** nu sugerează un visător sau o persoană naivă. Din contra, oamenii cu ochii albaştri au un caracter puternic, țeluri clare şi persistă în atingerea acestor scopuri.

Ochii ***negri*** înseamnă o natură erotică. Nimic nu poate sta în calea dorinței lor, în special în materie de romantism.

Ochii ***cenuşii*** semnifică o personalitate interesantă. Oamenii cu ochii cenuşii se descurcă bine în toate domeniile vieții, în special în relațiile personale.

Ochii ***căprui deschis*** indică un individ rezonabil şi pragmatic.

Ochii ***căprui închis*** sugerează un temperament sensibil, cu o atitudine confuză asupra scopului vieții sau a altor mijloace de a-şi atinge țelurile. Acest lucru determină stări

schimbătoare şi irascibilitate.

După cum ştim, cearcănele de sub ochi rezultă din probleme ale vezicii biliare, ale rinichilor şi ale inimii. Dacă ne îndreptăm eforturile către curățarea acestor organe, vom înlătura cauza acestor cearcăne şi, în timp, ele vor dispărea. Acest lucru durează totuşi ceva vreme. Dacă doriți să scăpați de cearcăne mai repede, încercați următoarele metode:

Sfaturi utile

- Turnați jumătate de cană de apă fiartă peste o linguriță de salvie, lăsați-o să stea 15 minute, apoi strecurați. Împărțiți lichidul în jumătate; puneți jumătate în frigider şi cealaltă jumătate păstrați-o caldă. Înmuiați două tampoane de vată în amestecul cald, întindeți-vă confortabil şi puneți cele două tampoane pe pleoape timp de zece minute. Apoi, faceți acelaşi lucru folosind tampoanele înmuiate în amestecul rece. Repetați procedura de două ori înainte de a merge la culcare în fiecare zi, timp de o lună. Apoi, la un interval de o lună, repetați terapia.
- Puneți pătrunjel tăiat pe pleoapa inferioară şi acoperiți cu tampoane înmuiate în apă. Țineți-le aşa timp de zece minute înainte de a merge la culcare, de cel puțin 15 ori pe lună.
- Tăiați o jumătate de cartof, amestecați-l cu o cantitate egală de făină de grâu şi lapte fiert lăsat la rece. Puneți amestecul peste pleoape pentru 15 minute, apoi curățați cu apă caldă (cel mai bine apă minerală), apoi aplicați o cremă de față.

Pleoapele

Pleoapele pot fi un indicator al sistemului hormonal uman. Pleoapele pot evidenția stresul acumulat de sistemul nervos. Pleoapele mari înseamnă funcționarea normală a corpului. Un rid de-a lungul pleoapelor înseamnă un dezechilibru între minerale, privarea de somn sau solicitarea excesivă a organismului.

Nasul

Nasul poate da indicii despre calitatea minții. Oamenii cu nasurile curbate spre dreapta tind să se bucure de munca fizică; un nas curbat spre stânga sugerează interese de natură intelectuală.

Buzele

Forma buzei superioare şi culoarea indică compoziția sângelui. Aspectul buzei inferioare sugerează condiția organelor interne din partea inferioară a corpului.

Dinţii

Dinții sănătoşi seamănă la culoare cu fildeşul (a nu se confunda cu galbenul dinților de fumător). Sănătatea generală a corpului este reflectată într-o formă atractivă şi culoare uniformă a dinților. Dinții de slabă calitate înseamnă sănătate proastă. Cauza principală a cariilor dinților din timpurile noastre este consumarea de produse fierte şi gătite, produse cu o concentrație mare de zahăr, înghețată, mâncăruri artificiale, cafea şi băuturi dulci.

Regimurile alimentare necorespunzătoare din vârste fragede duc la o deteriorare completă a procesării calciului din organismul nostru, care este de obicei reflectată în starea oaselor şi a dinților. Dinții au nevoie de o nutriție corespunzătoare şi de curățenie pentru a fi sănătoşi. Mâncarea trebuie mestecată lent. Mâncarea fierbinte sau rece trebuie evitată. Ar trebui să se facă controale stomatologice dese (la fiecare şase luni).

Limba

Limba este oglinda corpului. Bazându-ne pe aspectul limbii, se poate determina cu acuratețe dacă persoana este sănătoasă. Starea limbii ne poate spune dacă o boală este tratată complet sau nu, chiar dacă alte simptome au dispărut. Boli ale organelor digestive (stomac, ficat, intestine) se manifestă foarte clar pe suprafața limbii. Majoritatea oamenilor au o dungă gri-albă pe limbă - semn al tulburărilor digestive. Dieta necorespunzătoare duce la aciditatea sângelui şi creşte

posibilitatea dezvoltărilor paraziților cauzatori de boli (fermenți, alte ciuperci etc.). Aciditatea sângelui este cauza multor tulburări ale tractului digestiv, ale inimii, ficatului şi sistemului nervos. O dungă gri-albă pe limbă înseamnă o nevoie urgentă de schimbare a stilului de viață, de curățare a întregului corp. Combinați mâncarea în mod corect şi consumați cât mai multe mâncăruri ce cresc alcalinitatea sângelui (fructe şi legume, sucuri proaspăt stoarse).

Urechile

Urechile reflectă abilitățile creative. Oamenii cu urechile mari tind spre perfecțiune şi cunoaştere. Urechile mici, scurte înseamnă superficialitate, abilitați limitate şi predispoziție la oboseală.

Bărbia

Bărbia indică puterea caracterului. O bărbie trasă înapoi sugerează o voință slabă, rezistență scăzută şi predispoziție la neurastenie.

Gâtul

Gâtul indică vârsta biologică. Un gât scurt sugerează tendința spre tulburări circulatorii şi predispoziții la atacuri. Oamenii cu gâtul scurt ar trebui să păstreze greutatea corpului la un nivel scăzut, să aibă grijă de nivelul lor de colesterol şi să petreacă mai mult timp afară. Oamenii cu gâtul lung au o predispoziție către angină, bronşită şi pneumonie. Ei ar trebui să-şi sporească imunitatea la schimbările meteorologice, să respire pe nas şi să prevină răcelile.

Umerii

- Umărul stâng poziționat mai sus decât dreptul înseamnă o predispoziție către reumatism.
- Dureri în omoplatul umărului drept indică nereguli ale ficatului şi vezicii biliare.
- Dureri în omoplatul umărului stâng indică semne ale ulcerării stomacului.

- Amândoi umerii ridicați sugerează nereguli în funcționarea plămânilor.
- Amândoi umerii aduşi în față indică o capacitate scăzută a plămânilor şi nealinierea corectă a primului segment al coloanei vertebrale.
- Amândoi umerii traşi spre spate semnalează nereguli respiratorii (posibil astm).

Pielea

Pielea este probabil cel mai important organ de respirație. Pentru o sănătate bună, ar trebui să punem pielea în contact cu aerul proaspăt şi apa, pe cât de mult posibil, şi să o expunem la soare. Chiar dacă toate schimbările pielii semnalează condiția organelor interne, noi ne putem folosi de cosmeticele naturale pentru a-i îmbunătăți aspectul. Cartofii, de exemplu, pot fi foarte utili.

Sfaturi utile

Dacă pielea este uscată şi decolorată, încercați masarea acesteia cu un amestec din două linguri de suc proaspăt de cartofi şi o linguriță de lapte.

Pentru a înlătura decolorările şi pistruii de pe o piele grasă, frecați un amestec de o lingură de suc proaspăt de cartofi şi cinci picături de suc de lămâie.

Cei cu vase capilare vizibil lărgite pot încerca următoarea mască: tăiați deschizăturile pentru ochi, gură şi nas dintr-un material de bumbac. Înmuiați materialul în suc de cartofi şi aplicați-l pe față timp de 30 de minute.

Dacă aveți roşeață pe față ca rezultat direct al secreției mari din stomac, beți un pahar de suc proaspăt de cartofi de trei ori pe zi după mese.

Persoanele mai în vârstă pot încerca o mască dintr-un cartof fiert - fierbeți un cartof cu coajă, striviți-l şi cât timp este cald, aplicați-l pe față. Dacă pielea este îmbătrânită şi uscată, adăugați gălbenuş de ou peste cartof. Țineți masca 30 de minute, apoi ştergeți fața cu o bucată de textil înmuiat în lapte, dacă aveți o piele uscată. Pentru piele unsuroasă, folosiți

material înmuiat în apa călduța, fiartă. După aceasta, aplicați o loțiune pe față şi aruncați o privire în oglindă; veți arăta mai tineri.

PARTEA A V-A

Temă de meditație

Întrebări şi răspunsuri

Am avut două atacuri de cord. Eram obeză. În ultimii doi ani am reuşit să-mi reduc greutatea corporală cu 10 kg. Aş vrea să rămân în viață şi aptă din punct de vedere fizic, pentru a putea vedea cum cresc nepoții mei minunați. Profesore, vă rog, dați-mi nişte sfaturi pentru a menține o inimă sănătoasă.

Beata B. (61 de ani)

Înainte să răspund întrebării dumneavoastră, aş vrea să fac câteva remarce generale tuturor cititorilor mei.

Se vorbeşte foarte mult despre viața cotidiană, agitată, ce cauzează atacuri de cord. Noi folosim termeni precum „stres", „tensiuni cotidiene" pentru a explica rata mortalității cauzate de atacurile de cord. Cauza este simplă: organismul e otrăvit în interior ca rezultat direct al unui stil de viață necorespunzător. Sărurile insolubile de calciu şi depunerile de colesterol „rău" dăunează vaselor de sânge. În plus, sângele este dens şi acid, fapt ce produce inevitabil cheaguri în vasele de sânge. Asta înseamnă că toți oamenii care nu încep să aibă grijă de inima lor din timp pot, mai devreme sau mai târziu, să se aştepte la un atac de cord.

Am cunoscut destui oameni care nu făceau discriminări în ceea ce priveşte alegerea băuturii şi a mâncării, nu aveau limite în cantitățile pe care le consumau şi puteau să petreacă nopți întregi în fata ecranelor calculatoarelor, la birou, îmbibați în mirosul de tutun şi aroma cafelei tari. Nu aveau niciodată timp să facă o plimbare şi telefonul le suna 24 de ore pe zi. Ei credeau de obicei că sunt în stare bună pentru că nu sufereau de nicio durere. Chiar atunci când se prăbuşeau din cauza atacului de cord, ei încă refuzau să dea vina pe stilul de viață adoptat. După spusele lor, cauza era legată de stresul muncii şi al grijilor zilnice. Aşa cum ştim din istorie, ființele umane au trăit sub stres. Nu ne putem imagina stresul pe care îl trăiau strămoşii noştri îndepărtați când erau în pericolul constant de a fi atacați de orice animal sălbatic. Ei aveau mijloace limitate

de apărare împotriva cataclismelor (uraganelor, cutremurelor, inundațiilor) şi de a se adăposti de vânt, soare, ploaie sau zăpadă. Genele au conservat capacitatea de a rezista la stres - viața a fost întotdeauna plină de stres, nu e ceva nou în asta. A trăi înseamnă a susține stresul venit din toate părțile 24 de ore pe zi.

Anumiți cititori vor spune că strămoşii noştri mureau de obicei înainte de 40 de ani. Este adevărat - trăim mai mult acum. Dar trăim mai bine? Oamenii sunt de obicei sănătoşi din punct de vedere fizic până la vârsta de 40-50 de ani, când suferă un atac de cord. Trăiesc parțial inapți pentru încă 20 de ani, neputând să se bucure din plin de viață şi sunt îngrijorați de povara pe care o constituie pentru familie. Mulți oameni, care sunt ocupați să câştige cât mai mulți bani într-o perioadă de 15-20 de ani şi îşi distrug astfel sănătatea în acest proces, povestesc cu tristețe că ar fi în stare să dea banii înapoi în schimbul sănătății pierdute. Dacă s-ar fi gândit mai devreme şi la acest aspect, ar fi fost în stare să se bucure şi de sănătate, şi de prosperitate. Îmi pare sincer rău pentru cei care petrec ani întregi construind o carieră, dar nu sunt în stare să acorde nici măcar cinci minute sănătății lor.

Toți oamenii de afaceri probabil că ar argumenta că îmi este uşor să dau asemenea sfaturi dintr-o țară retrasă sau dintr-un birou liniştit, în timp ce ei se luptă cu stresul zilnic şi grijile, nu pot să-şi permită decât trei până la cinci ore de somn şi abia au timp să înghită o pastilă când ceva merge prost cu sănătatea lor.

Drept răspuns i-aş informa că eu mă gândesc la conținutul viitoarei mele cărți în timpul plimbării mele în forță în fiecare dimineață (10-12 km), plimbare care îmi permite să-mi păstrez o înfățişare plăcută, o inimă puternică şi o memorie excelentă. Au fost momente dificile în viața mea când nu am fost în stare să merg, nu am putut să mă dau jos din pat timp de doi ani din cauza unei răni la coloană. Cu toate acestea, dragostea mea pentru viață şi dorința de a fi sănătos mi-au permis însănătoşirea coloanei şi am început să-i ajut pe alții care se confruntă cu probleme asemănătoare.

O hotărâre puternică constituie un factor pozitiv care vă va ajuta să trăiți sănătos. În viața mea am întâlnit mulți oameni care erau apți din punct de vedere fizic sau chiar aveau realizări atletice, în ciuda atacurilor de cord. O cunoştință de-a mea alerga aproape 25 km la vârsta de 60 de ani - zece ani mai târziu după un atac de cord.

Celulele din organismul nostru au puterea miraculoasă de a se regenera. Muşchiul inimii poate fi refăcut şi îmbunătățit ca orice alt muşchi. Nu este o sarcină uşoară după un atac de cord, dar este posibil.

Când ne gândim la boli de inimă, ar trebui să ne uităm la întregul sistem circulator, incluzând toate vasele şi venele care ne poartă sângele. Condiția vaselor de sânge este reflexia funcționării inimii, rezistența şi fiabilitatea sa. Vârsta noastră biologică nu e determinată de către numărul de ani trăiți, ci de starea generală a vaselor capilare şi a venelor, flexibilitatea lor, curățenia şi abilitatea de a reacționa la toate felurile de stres (tensiune nervoasă, zgomot, schimbări de temperatură şi vreme etc.).

Dacă doriți un program complet destinat menținerii unei inimi sănătoase, citiți secțiunile despre exerciții, respirație, terapie cu apă şi curățarea corpului. Chiar dacă nu sunt despre boli de inimă, sfaturile conținute acolo ajută la îmbunătățirea sănătății întregului organism, incluzând inima, unul dintre cele mai importante organe.

Pe scurt, sănătatea inimii noastre depinde de condiția sănătoasă a restului sistemului circulator (de exemplu, calitatea sângelui, alcalinitatea sa şi funcționarea eficientă a ficatului şi rinichilor). Felul în care obținem aceasta este următorul:

- Un stil de viață activ.
- Regimul alimentar, care constă, în principiu, din produse pe bază de plante.
- Curățarea regulată a corpului de produsele toxice ale metabolismului folosind terapii prezentate în această carte pentru curățarea corpului şi întărirea sistemului circulator (Exemplu, extractul de usturoi, pagina XXX,

terapia cu lămâie, pagina XXX-1, sau rețetele din capitolul „Sănătate fără medicamente"). Acestea sunt necesare chiar dacă mențineți un stil de viață foarte îngrijit.

- Înțelegerea faptului că procesul de regenerare a vaselor de sânge şi a inimii trebuie să fie treptat. De obicei, începem să pricinuim pagube sistemului circulator de la vârsta de 8-10 ani (o formă ascunsă de arterioscleroză). Pentru inversarea pagubelor cauzate de-a lungul unui anumit număr de ani, ar trebui să începem cu paşi mici şi rezonabili.

O bună înțelegere a filozofiei unui stil de viață sănătos conținut în această carte v-ar permite să opriți problemele inimii odată şi pentru totdeauna.

Nu cred că un regim alimentar corespunzător îmi va permite să trăiesc până la 150 de ani.

Jacek K.

Probabil că sunteți tânăr şi nu vă faceți prea multe griji despre sănătate. Cu cât devenim mai bătrâni, cu atât înțelegem mai mult şi apreciem darul unei sănătăți benefice. Nu vrem doar să trăim mai mult, ci şi să evităm boala. O dietă corectă ne extinde sigur perioada vieții şi, ceea ce este şi mai important, ne permite să ne bucurăm de o sănătate bună.

Ne putem baza pe recordul de longevitate al locuitorilor indieni ai Văii Hunza. Longevitatea medie în rândul celor 32.000 de locuitori este de 120 de ani. Care este secretul lor?

Cercetătorul scoțian McCarrison, care a trăit 15 ani în acea zonă din Valea Hunza, a ajuns la concluzia că principala explicație a longevității locuitorilor este dieta lor. Ei sunt vegetarieni şi dieta lor obişnuită constă în fructe şi legume crude, vara, iarna - în lăstar de grâu, caise uscate şi brânză de oaie.

La întoarcerea sa către Anglia, McCarrison a făcut o serie de experimente pe animale, pentru a se convinge în final de legătura dintre dietă şi longevitate. Un grup de animale a fost hrănit cu alimentele din regimul alimentar obişnuit al unei

familii tipice londoneze (pâine albă, hering, zahăr rafinat, legume conservate şi gătite etc.). A rezultat o varietate de tulburări „umane" în rândul animalelor. Celălalt grup de animale, hrănit conform dietei „Valea Hunza", a rămas sănătos în perioada desfăşurării experimentelor.

Se crede că vremea, climatul influenţează longevitatea. Este un lucru interesant cum un grup de oameni ce trăiesc în condiţii similare climatului din Valea Hunza suferă de multe nereguli în ceea ce priveşte sănătatea şi cum longevitatea lor este de două ori mai mică. Climatul montan nu i-a prevenit de boli din cauză că regimul lor nu era sănătos.

Locuitorii Văii Hunza, în contrast cu grupurile etnice vecine, seamănă foarte mult cu europenii. Istoricii propun o teorie conform căreia negustorii şi soldaţii care s-au stabilit în Valea Hunza în timpul expediţiei lui Alexandru cel Mare, de-a lungul râului Ind, au stabilit comunităţi tribale aici. Asta înseamnă că şi europenii pot trăi mult dacă mănâncă corespunzător.

Ce ne puteţi spune despre consumul de alcool? Oamenii continuă să consume alcool chiar dacă există multe informaţii in care se precizează că acesta este nociv. Este alcoolul dăunător, sau nu?

Krzysztof K.

Un proverb înţelept antic relata: „Sunt trei lucruri care sunt dăunătoare când sunt folosite excesiv şi foarte avantajoase dacă suni folosite în cantităţi moderate: pâinea, sarea şi vinul". Am scris mai devreme despre pâine şi sare. Să aruncăm o privire şi la vin.

Încă din copilărie, auzim multe despre efectul dăunător al consumului de alcool - eu nu aş putea fi în stare să adaug ceva nou acestor lucruri. Sugerez să luăm în considerare şi efectele pozitive ale consumului moderat de alcool.

Odată am urmărit un desen animat interesant. Animalele din Deşertul Kalahari se adunaseră să ia masa împreună. Strugurii folosiţi la masă erau parţial fermentaţi. Ca efect al consumului strugurilor, animalele deveniseră foarte paşnice -

prădătorii şi prada, leii şi antilopele, tigrii şi elefanții erau foarte fericiți şi uitaseră de ură şi agresiune. S-a observat că mamiferele (inclusiv omul, cel mai dezvoltai mamifer) au nevoie de cantități mici de alcool. Acesta determină creierul să elibereze „hormonul fericirii", relaxând muşchii, micşorând concentrarea şi tensiunea din sistemul nostru nervos. Noi primim aceste beneficii dacă folosim alcool în cantități mici, folosindu-l ca pe medicament. Hipocrate a crezut, de asemenea, că alcoolul consumat în cantități moderate este la fel de bun şi pentru cei bolnavi, şi pentru cei sănătoşi.

În opinia lui Louis Pasteur, vinul are tot dreptul de a fi considerat cel mai sănătos dintre toate băuturile dacă este folosit cu moderație. Filozofii greci antici repetau de obicei ucenicilor lor: „Puterea zeilor abia dacă se poate egala cu utilitatea vinului", iar un proverb din Est spunea: „Oricine poate să bea atâta timp cât ştie timpul potrivit, locul, cantitatea şi dacă îşi permite".

Acest mod de raționament poate fi întâlnit în opiniile multor gânditori respectați. Problemele noastre încep când uităm de moderație. Asta se aplică tuturor aspectelor vieții, nu numai mâncării şi băuturii.

Să vedem ce înseamnă o „cantitate moderată". Este mai complicat - poate avea înțelesuri diferite pentru oameni diferiți. Cercetătorii americani, bazându-se pe mulți ani de studiu, sugerează următoarea cantitate ca fiind inofensivă: 1 g de vin sau 0,25 g de lichior per kilogram greutate pe zi. Diferite tipuri de vin ne influențează sănătatea diferit; de exemplu, vinul alb ne curăță rinichii, stimulează uşor sistemul nervos şi îmbunătățeşte digestia. Vinul roşu îmbunătățeşte funcționarea ficatului, calmează sistemul nervos, ameliorează procesul de respirație şi reduce riscul de boli cardiovasculare la persoanele cu nivel ridicat de colesterol.

Informația prezentată mai jos poate fi utilă oricui, de la abstinenți până la băutorii înrăiți. Studiile care au avut loc în diferite jări au ajuns la câteva concluzii comune despre influența consumului vinului pe sisteme diferite ale corpului:

1. Afectează pozitiv sistemul nervos şi stimulează glandele

endocrine.
2. Îmbunătăţeşte digestia (cea a proteinelor animale în special) prin stimularea secreţiilor sucurilor gastrice.
3. Ajută la menţinerea unui nivel corespunzător de pH al sucurilor gastrice.
4. Influenţând în mod pozitiv sistemul digestiv, eliberează de stres întregul corp.
5. Celulele ficatului stimulate de alcool generează mai multă secreţie biliară pentru duoden.
6. Sărurile de potasiu prezente în vin şi coniac au un efect diuretic asupra rinichilor.
7. Stimularea centrilor de respiraţie îmbunătăţeşte ventilarea plămânilor.
8. Îmbunătăţeşte sistemul cardiovascular, determinând contracţia şi lărgirea vaselor, ceea ce duce la un efect de masaj.
9. Alcoolul drenează produsele toxice (de exemplu, fenol) din corp.
10. Aroma delicată stimulează centrii de miros.
11. Alcoolul are calităţi antitoxice şi dezinfectante.
12. Previne acumularea de grăsimi pe pereţii vaselor de sânge, reducând riscul dereglărilor cardiovasculare.

În ultimii ani s-au desfăşurat numeroase studii având ca obiect influenţa alcoolului asupra muşchilor inimii. Unii cercetători americani au conchis că fiecare băutură care conţine alcool întăreşte inima. Ei arată în special conţinutul ridicat de antioxidanţi naturali din vinul roşu. A fost luat în seamă şi faptul că oamenii care nu consumă niciun fel de băuturi alcoolice suferă frecvent de dereglări cardiace. Cercetătorii englezi şi elveţieni au concluzionat că alcoolul în cantităţi moderate reduce riscul atacurilor de cord cu 40% şi al dereglărilor vaselor de sânge cu 20%.

Aş vrea să insist asupra faptului conform căruia consumul de vin este avantajos în special pentru cei vârstnici şi pentru persoanele care suferă de anemie sau cu o sănătate slăbită în general.

În Burgundia există o zicală: „Vinul este laptele celor vârstnici”. Este recomandat celor peste 50 de ani să prepare şi să consume „băutura longevității” o dată pe săptămână (cel mai bine duminica, împreună cu un grup de prieteni buni). Este în special benefic femeilor care trec prin menopauză.

Cum se prepară „băutura longevităţii”: într-un vas, amestecați două sticle de vin dulce sau demi-dulce cu 0,5 litri de apă. Fierbeți-l timp de zece minute la foc mic; adăugați câțiva boboci de cuişoare, scorțişoară şi nucşoară şi zece felii de lămâie fără coajă şi apoi fierbeți încă cinci minute. La final, adăugați o linguriță de coniac, opriți focul, acoperiți cratița cu un capac, lăsați-o să stea timp de 20 de minute. Amestecați compoziția şi beți cât încă este cald (această rețetă este pentru zece porții - împărțiți cantitățile la zece dacă vreți să preparați pentru o singură porție).

Am 60 de ani şi mă chinuiesc să mă lupt cu osteoporoza de zece ani. Este o bătălie pierdută până acum. Ştiți cumva vreun remediu?

Malgorzata F.

În cartea mea *Să vindecăm bolile incurabile*, partea I, am descris în detaliu terapiile care sunt folosite împotriva acestei boli. Am fost încântat să primesc multe scrisori de la cititori care confirmau uluiți efectele pozitive ale terapiilor sugerate în carte.

Acest lucru este o dovadă în plus că nu există boli incurabile, întotdeauna punctez că răbdarea şi cunoaşterea propriului organism poate să învingă orice boală. O să vă dau câteva sfaturi folositoare dumneavoastră şi altora care suferă de diferite forme ale osteoporozei, dar trebuie să încep cu nişte explicații.

Există două forme de calciu în produsele alimentare. Cel bun, calciul organic, absorbit uşor de către oasele noastre, se găseşte în legume, fructe (în special în coajă), în sucurile proaspăt preparate, ouă, tărâțe, germeni de grâu şi ovăz, alune, miere şi lapte proaspăt de vacă sau de capră. Cel rău,

nonorganic, forme ale calciului greu de absorbit, este conținut de toate produsele prelucrate, pâine, lapte gătit sau pasteurizat şi produsele sale, apă fiartă, toate produsele procesate la temperaturi de peste 100° C şi formule sintetice ale calciului. Dacă regimul nostru alimentar constă în principal din produse prelucrate, lapte pasteurizat sau fiert, pâine crocantă, produse gătite sau fierte şi dacă apa pe care o folosim este de obicei fiartă (ceea ce e valabil pentru multă lume), este clar de ce oasele noastre sunt afectate atât de des de osteoporoză.

Cauzele deficienţei de calciu

Pe lângă diferite elemente din organismul nostru, cantitatea de calciu este a cincea după cele patru elemente de bază: carbonul, oxigenul, hidrogenul şi azotul. În medie, este o cantitate de aproape 1,2 kg de calciu în organismul uman şi 99% din această cantitate se află în oase.

Pe lângă sprijinul pe care îl oferă corpului nostru (menținerea în poziția verticală), sistemul osos are funcția de a stoca calciul şi fosforul, pentru ca întregul organism să aibă o provizie în caz de urgență, din aceste două elemente, în caz că nu-şi poate asigura necesarul din alimentația zilnică. Nivelul calciului din sânge este constant - chiar în ultimele faze ale osteoporozei, sângele poate menține 99,9% din nivelul necesar, alimentându-se cu calciul din oase. Dacă sângele trebuie să ia calciu din oasele noastre, zi de zi, masa osoasă începe să se micşoreze.

Se ştie că alimente precum carnea, brânza, zahărul şi grăsimile animale produc cantități mari de acizi dăunători (lactic, oxalic, uric şi alții) când sunt digerați. Sărurile calciului sunt folosite pentru a neutraliza aceşti acizi şi pentru a proteja organismul de otrăvire. Cu cât mâncăm mai multe astfel de alimente, cu atât scade nivelul de calciu din oase.

Una dintre cauzele principale ale deficienței de calciu este consumul mare de zahăr şi produse care conțin zahăr. Este un produs sintetic şi digerarea acestuia poate elibera mulți acizi otrăvitori în organismul nostru. Cantități mari de săruri minerale care conțin în marea majoritate calciu sunt necesare

pentru a neutraliza aceşti acizi. De unde sunt ele luate? Din oase şi din dinţi, unde sunt întâlniţi în cea mai mare concentraţie. Luând în considerare faptul că dezvoltăm un gust pentru dulciuri încă din copilăria timpurie şi că până şi adulţii consumă în fiecare zi de sute de ori mai mult zahăr decât cantitatea sănătoasă, este clar de ce copiii suferă de carii, adulţii de afecţiuni ale gingiilor şi oasele celor vârstnici sunt la fel de poroase ca şi şvaiţerul (osteoporoza).

Drept concluzie putem spune că una dintre cauzele osteoporozei este plăcerea excesivă de a consuma dulciuri, transmisă din generaţie în generaţie.

De obicei aud părinţi spunând: „Cum pot refuza copilului meu o bomboană? Copilăria trebuie să fie dulce". Aş sfătui părinţii să se gândească mai mult la a asigura copiilor o copilărie sănătoasă şi fericită. Când copilul creşte mare, plăcerile copilăriei „dulci" îl pot costa ani de suferinţe din cauza durerilor de oase şi de coloană.

Altă cauză a osteoporozei este lipsa de exerciţiu fizic. Am vorbit anterior despre exerciţiile fizice. Pot doar să adaug aici că riscul de a ne îmbolnăvi de osteoporoză creşte cu atât mai mult cu cât suntem mai inactivi. Cei mai probabili factori care contribuie la riscul osteoporozei, descoperiţi pe baza observării pacienţilor (inclusiv a celor care s-au vindecat), sunt următorii:

- Lipsa vitaminelor C şi D.
- Regim bogat în produse prelucrate termal.
- Folosirea în general a apei fierte.
- Lipsa din regimul alimentar a fructelor, a legumelor şi a sucului lor proaspăt stors.
- Mese preparate incorect (gătirea îndelungată şi prăjirea acestora).
- Mâncarea în exces.
- Fumatul.
- Sedentarismul.
- Consumul excesiv de lapte.
- Consumul excesiv de pâine şi alte produse pe bază de făină.
- Consumul excesiv de zahăr şi dulciuri.

- Consumul excesiv de grăsimi animale.
- Consumul mare de vitamine sintetice.
- Consumul produselor prelucrate conținând calciu insolubil (non-organic): cereale fierte în prealabil, paste, supe gata făcute şi altele.

Dacă ați luat în considerare serios punctele enumerate mai sus, probabil că ați pus un semn în dreptul fiecăruia. Aceasta înseamnă că deja sunteți pe cale să vă îmbolnăviți de osteoporoză, dacă nu cumva sunteți deja fără să o ştiți.

Ceea ce trebuie să faceți acum este să eliminați aceşti factori din stilul dumneavoastră de viață. Dacă deja aveți nevoie de o terapie, cele mai eficiente sunt reprezentate de terapia cu lămâie şi terapia cu coajă de ou.

Terapia cu lămâie

Folosiți numai suc concentrat de lămâie pentru scopul acestei terapii - nu diluați cu apă, nu adăugați zahăr sau miere. Ar trebui să fie preparat în acelaşi fel ca la terapia preventivă cu lămâie (pagina XX). Puteți să o beți cu jumătate de oră înainte sau la o oră după mesele dumneavoastră, ceea ce este şi mai bine. Pentru a trata boli cronice, grave, trebuie să beți în total suc rezultat din 200 de lămâi pe parcursul terapiei. Acest număr v-ar putea surprinde. Unii oameni capătă o senzație de acru în gură doar când se gândesc la o asemenea cantitate de acid citric. Nu este o eroare - trebuie să fie 200 de lămâi, niciuna mai puțin (cu cât mai multe, cu atât mai bine).

În timpul pregătirii mele, am văzut sute de oameni care se bucurau de sănătate mulțumită consumului unor cantități mari de suc de lămâie. Am băut până la zece căni de suc de lămâie (rezultat din 40 de lămâi) zilnic. Când încerci aşa ceva, îți dai seama că nu este nimic de care ar trebui să te temi. În cazuri rare, cantități mari de acid citric în stomac pot duce la dereglări ale funcției intestinale. În asemenea cazuri schimbăm temporar tratamentul cu dozajul celui preventiv până când stomacul nostru se obişnuieşte cu sucul de lămâie, apoi putem încerca terapia din nou.

În terapia vindecătoare, sunt recomandate următoarele dozaje:

- Zilele 1 şi 12- 5 lămâi
- Zilele 2 şi 11- 10 lămâi
- Zilele 3 şi 10- 15 lămâi
- Zilele 4 şi 9 -20 de lămâi
- Zilele 5, 6, 7 şi 8 - 25 de lămâi.

Acestea însumează suc rezultat din 200 de lămâi consumate pe o perioada de 12 zile. Cantitatea zilnică ar trebui împărțită în 3-5 doze. Unii oameni sunt îngroziți de cantitatea de suc (aproape un litru) care trebuie consumată în zilele 5, 6, 7 şi 8. Cu toate acestea, nu ne este frică să bem un litru de suc de mere sau de afine. Lămâia este ca orice alt fruct, doar că este mai acră.

Terapia descrisă mai sus poate fi folosită pentru tratarea pietrelor la rinichi. Sucul de lămâie este unul dintre cele mai bune remedii împotriva lor. Se poate observa o creştere a funcției rinichilor în timpul terapiei. Urina se înnegreşte şi, când stă pentru o perioadă mai mare de timp, poate produce sedimente roşiatice de săruri urice. La sfârşitul terapiei, jumătate de litru de urină poate produce o cantitate importantă de sediment. Aceasta înseamnă că acidul uric este îndepărtat rapid din organismul nostru mulțumită terapiei. Urina devine de culoarea chihlimbarului la sfârşitul terapiei şi nu mai produce sedimente nici dacă stă o perioadă mai îndelungată. Asta înseamnă că trupul nostru nu mai conține cantități excesive de acid uric.

Terapia cu suc de lămâie este cel mai bun mod de a reîmprospăta vitaminele din organismul nostru. Noi suferim cronic de deficiență de vitamine, în special cei care fumează (o țigară distruge până la 25 mg de vitamina C, care este un sfert din cantitatea zilnică recomandată). Totuşi, sunt mulți fumători împrejurul nostru. Sucul de lămâi oferă beneficii extraordinare, pentru că sucul citric este singurul acid care reacționează cu calciul din organismul nostru formând o sare unică. În timp ce această sare este dizolvată, organismul nostru primeşte elemente de calciu şi fosfor care normalizează

metabolismul şi regenerează ţesutul osos.

Acidul citric este unul dintre produsele sistemului nostru digestiv. Dacă îl furnizăm sub formă de suc de lămâie, pe lângă potolirea setei, permitem corpului să conserve energia, care poate fi folosită la îndepărtarea depozitelor de sare din oase, articulaţii, muşchi şi vase de sânge. Când acidul citric reacţionează aminele, formează acidul aspartic, care are o încărcătură negativă. Acidul aspartic natural format în organismul nostru în timpul terapiei cu suc de lămâie este foarte valoros. Practic, toate formulele farmaceutice folosesc în tratarea bolilor care au fost descrise mai sus acid aspartic, în forma sa sintetică.

Aici mai sunt câteva sfaturi despre utilitatea lămâii. În cazul durerilor de gât sau al simptomelor durerilor de gât, sugeţi o felie de lămâie la fiecare 15 minute - chiar cantităţi mici de acid citric diluat sunt în stare să ucidă germenii răcelii. Dacă suferiţi de o sensibilitate a gingiilor sau de afecţiuni ale acestora, clătiţi-vă gura în mod regulat cu o soluţie din suc de lămâie şi apa încălzită prin fierbere dimineaţa şi după-amiaza, la fiecare două săptămâni.

Lămâia este foarte eficientă pentru întărirea firului de păr. Dacă aveţi mătreaţă şi păr slăbit, frecaţi pielea capului cu o bucată de lămâie o dată pe zi, timp de zece zile. Aceasta vă va întări părul şi va opri apariţia mătreţei. Chelia este descrisă în cartea mea *Cum să tratăm bolile incurabile*, partea I.

Terapie cu coajă de ou

Coaja de ou nu este de aruncat. Este bună pentru tratamentul osteoporozei. Reprezintă sursa ideală de calciu, care este 90% asimilabil de către oasele noastre. Pe lângă carbonat de calciu, cojile de ou conţin toate microelementele esenţiale corpului nostru: cupru, fluor, fier, mangan, molibden, sulf, silicon, zinc şi altele - 27 de elemente în total. Compoziţia unei coji de ou este foarte asemănătoare cu cea a oaselor şi a dinţilor. Cercetătorii germani şi maghiari care au studiat influenţa terapiei cu coji de ou asupra corpului uman au concluzionat că atât la copii, cât şi la adulţi are rezultate

pozitive împotriva ruperii unghiilor, părului, gingiilor însângerate, constipației, hipersensibilității, insomniei, răcelii cronice şi astmului. Terapia face ca țesutul osos să devină mai puternic şi înlătură elementele radioactive din corp. Terapia cu coajă de ou oferă beneficii neprețuite în tratamentul şi prevenirea osteoporozei, fără să cauzeze efecte secundare. Terapia este simplă şi nu necesită cheltuieli.

Reţetă

Puneți la fiert o coajă de ou pentru cinci minute, lăsați-o să se usuce şi măcinați-o în râşnița pentru cafea. Luați 0,5 - 1 g pe zi. O puteți amesteca cu suc stors din jumătate sau dintr-o lămâie sau adăugați cereale sau brânză de vaci pentru prevenirea osteoporozei. Folosiți această terapie 30 de zile de două ori pe an (ianuarie şi noiembrie).

Reţeta sucului din frunze de ridiche neagră

Sucul dintr-o ridiche neagră este un remediu eficient pentru adulți şi copii împotriva înmuierii anormale a dinților şi a țesutului osos (osteomalacia). Pentru cele mai bane efecte, folosiți un amestec de sucuri rezultate din frunze de ridiche neagră 90 g, păpădie 90 g şi morcovi 280 g pentru două porții - dimineața şi seara.

Să repetăm toți paşii care ar trebui urmați dacă sunteți bolnav de osteoporoză:

1. Schimbați regimul alimentar - evitați produsele care extrag calciul din oase (cafea, grăsimi animale etc.).
2. Beți zilnic sucuri din fructe proaspete (cel puțin două pahare pe zi).
3. Asigurați-vă că regimul dumneavoastră alimentar conține o cantitate adecvată de vitamine naturale (în special vitamina C).
4. Mâncați în fiecare zi o coajă de ou pisată, un ou fiert moale şi un măr.
5. Mâncați cu regularitate mazăre, fasole, conopidă italiană şi ovăz - sunt bogate în estrogen.

6. Folosiți terapiile de curățare prezentate în carte.
7. Faceți duşuri calde, alternând cu cele reci, dimineața şi seara.
8. Întăriți-vă structura oaselor prin exerciții zilnice (de exemplu, dansați, săriți pe ritmurile muzicii favorite timp de 10- 15 minute).

Sunt în vârstă de 21 de ani. Din copilărie, sufăr de probleme mari cu intestinele (constipare frecventă). Am avut hemoroizi la vârsta de 16 ani şi situația s-a înrăutățit de când am adus pe lume un copil. Doctorii propun înlăturarea prin intervenție chirurgicală. Vă rog, oferiți-mi un sfat alternativ.

Lidia M.

În urma îndepărtării chirurgicale a hemoroizilor, toată lumea are de beneficiat, în afară de pacientul bolnav. De obicei, hemoroizii reapar după o anumită perioadă de timp, fiindcă operația nu înlătură cauza lor.

Hemoroizii (vene dilatate în regiunea inferioară a intestinului gros) apar de obicei la persoanele care consumă pâine, dulciuri, cafea, ceai şi alte feluri de sandvişuri cu pâine şi produse alimentare gata preparate.

Hemoroizii, printre altele, sunt un semn al ineficienței sistemului circulator, a vaselor şi venelor de sânge neflexibile şi a densității sângelui, cauzată de lipsa de minerale naturale găsite în legume şi fructe. Contactul anusului cu suprafețele reci poate fi, de asemenea, o cauză a hemoroizilor. Femeile fac de obicei hemoroizi după naşterea unui copil, astfel rezultând dislocarea vertebrei lombare.

O cauză specifică bărbaților, în apariția hemoroizilor, poate fi masa corporală excesiv de mare a pacienților, în special o burtă evidentă. Alt factor major este sedentarismul, care conduce la constipare şi într-un final la hemoroizi.

Din moment ce ştim cauzele, putem dezvolta un plan de acțiune:

1. Duceți un stil de viață mai activ. Lucrați în special

muşchii din regiunea inferioară a corpului.

2. Limitaţi consumul de dulciuri, pâine, ceai şi cafea. Mâncaţi mai multe legume şi fructe crude sau fierte.
3. Preveniţi constiparea prin curăţarea intestinului gros. Întăriţi-vă microflora intestinală (vezi pagina 225).
4. Învăţaţi să mestecaţi încet şi să nu beţi la masă. Aceasta este o regulă fundamentală pentru buna funcţionare a sistemului digestiv, în special a intestinului gros.

Apoi puteţi încerca câteva terapii descrise mai jos:

- Tăiaţi o bucată (la fel de subţire ca degetul mic) dintr-un cartof crud şi introduceţi-o în rect peste noapte. Folosiţi terapia în fiecare seară, pentru două săptămâni.
- În loc să folosiţi hârtie igienică după scaune, spălaţi anusul cu apă când rece, când caldă (de cinci ori fiecare) şi uscaţi uşor cu un prosop moale.
- Puneţi două linguriţe de tutun într-o găleată de plastic pe care să vă puteţi aşeza. Turnaţi 1 I de apă clocotită peste, acoperiţi-o cu un capac şi lăsaţi aşa 20 de minute. Când aburii nu mai sunt prea fierbinţi, luaţi capacul şi aşezaţi-vă pe găleată 3-5 minute.
- Beţi următoarele amestecuri de suc înainte de mese:
  - 50 gmorcov + 40 g ţelină + 20 g păstârnac + 30 g spanac
  - 90 g morcov + 60 g spanac.
- Puneţi un cub de gheaţă înfăşurat într-un material de bumbac în anus pentru 5-10 secunde. Folosiţi această metodă după scaune (când vă spălaţi şi nu folosiţi hârtia igienică) timp de una-două luni.
- Pentru a scăpa definitiv de hemoroizi, treceţi la regim strict de fructe şi legume pentru două săptămâni în timpul lunilor de vară. Nu mâncaţi niciun fel de carne, produse pe bază de fainâ albă, nu beţi băuturi care să conţină cafea, ciocolată, cacao. Puteţi mânca doar cantităţi mici de nuci în loc de pâine şi puteţi bea ceai de zmeură, stafide, mentă sau muşeţel.

În final, altă remarcă importantă:

Hemoroizii te aduc cu un pas mai aproape de a deveni bolnav de cancer de colon.

Puteți să îmi spuneți care este metoda cea mai simplă de a preveni cancerul?

Justyna D.

Îmi pare rău, dar nu există o metodă universală. Într-unul din interviurile mele de la radio, am răspuns acestei întrebări în felul următor:

- Mâncați fructele şi legumele care cresc în regiunea dumneavoastră geografică şi consumați-le sucul proaspăt. Ar trebui să fie cel puțin un măr şi legume proaspete sau gătite în meniul dumneavoastră zilnic. Cele mai valoroase sunt legumele şi fructele cu verde intens, portocaliu sau culoarea roşie (spanac, varză, castraveți, mazăre, fasole, roşii, sfeclă, morcov, dovleac, pere, mere etc.). Ele ne aprovizionează organismul cu toate vitaminele esențiale, minerale, fibre şi oxigen.
- Aflați care e diferența între diferitele tipuri de grăsimi. Grăsimile sunt necesare corpului nostru, în special la o vârstă înaintată. Ce feluri de grăsimi sunt mai bune? Uleiul de plante, în special cel presat la rece, conține acid şi vitamine care prelungesc longevitatea. Este o idee bună să luăm o linguriță de ulei în fiecare dimineață şi după-amiază şi de asemenea să adăugăm o linguriță de ulei salatelor. Consumul de carne, lapte şi margarină ar trebui să fie limitat.
- Faceți mai multă mişcare în aer liber şi învățați să respirați corect. Oxigenul conținut în aer este esențial pentru fiecare din miliardele de celule ale corpului nostru şi le ajută să se regenereze, încetinind procesul de îmbătrânire. Activitățile fizice permit oxigenului să ajungă la toate celulele - de aceea este mai bine să exersăm în aer liber.
- Fiți o fire voioasă! Emoțiile nu vă afectează doar mintea,

ele influențează majoritatea reacțiilor fiziologice din corp. Când suntem îngrijorați sau iritați, sistemul nostru imunitar (sistemul natural de apărare al corpului) încetează să mai emită hormonii T şi B, care împreună cu alții ne protejează de infecții şi cancer. Când suntem fericiți şi ne bucurăm de viața noastră, sistemul imunitar devine mai puternic şi ne poate proteja mai bine sănătatea.

- Faceți-vă timp să vă relaxați. Viața în lumea modernă este plină de tensiune şi de stres. Ele nu pot fi evitate, dar ar trebui să nu fie acumulate. Faceți-vă timp să faceți ceea ce vă încântă - duceți-vă în camera dumneavoastră şi ascultați muzica preferată, meditați sau faceți o plimbare în pădure. E bine să petreceți ceva timp singur (3-5 minute), să vă relaxați şi să uitați de toate necazurile. Păstrați-vă mintea ocupată. Cu cât creierul dumneavoastră este mai solicitat, cu atât mai mult stres este capabil să suporte. Indiferent de vârstă, stimulați centrii cranieni responsabili pentru memorie. Citiți cărți, vizitați muzee, participați la conferințe, cursuri şi jucați şah - cu alte cuvinte, folosiți-vă mintea.
- Dormiți suficient. Somnul liniştitor curăță mintea, relaxează muşchii, reduce presiunea sângelui, regenerează sistemul hormonal şi creşte imunitatea. Până şi rănile se vindecă mai bine în timpul somnului. Oamenii care sunt privați de somn câteva zile manifestă simptome ale unor probleme psihologice. Nevoia de somn variază. Pentru unii, patru-cinci ore sunt de ajuns, în timp ce alții au nevoie de 8-10 ore. Ar trebui să dormim atât cât cere organismul nostru. Asta înseamnă că ar trebui să ne simțim odihniți şi reîncărcați cu energie când ne trezim.
- Obişnuiți-vă să vă placă plimbările. Este una dintre căile de a menține sistemul imunitar puternic. Mențineți temperatura în camera dumneavoastră la 16-17° C; duşurile calde, alternând cu cele reci, în fiecare dimineață, ajută de asemenea la întărirea imunității.
- Mâncați mai puțin; mâncați pentru a trăi, nu trăiți pentru

a mânca. Mestecați încet şi ridicați-vă de la masă cât încă aveți o senzație uşoară de foame. Mâncați produse naturale care nu sunt supuse prelucrării la temperaturi înalte (în special prăjirea îndelungată).

- Râdeți mai mult. Râsul foloseşte mai mulți muşchi decât credeți. Masează organele interne şi stimulează sistemul digestiv. Eliberează de durere şi îndepărtează inflamațiile. Respirăm mai adânc atunci când râdem, furnizând plămânilor cantități mai mari de oxigen. Creierul produce serotonina - „hormonul fericirii". În fine, râsul sparge de obicei barierele în relațiile cu alți oameni.
- Faceți dragoste. Medicina antică vedea aspecte ale imortalității în uniunea elementelor bărbat-femeie. Actul erotic reface cel mai bine armonia corpului nostru.
- Curățați-vă corpul. Aduceți-vă aminte că aspectul exterior va reflecta condiția internă a organismului.
- Ascultați ce vă spune corpul. Organismul poate aprecia preocuparea voastră. Dacă vreți să rămâneți sănătoşi, aveți grijă de dumneavoastră înainte ca boala să lovească.

Nu pot scăpa de transpirația excesivă a palmelor şi a picioarelor. Nimic din ce am încercat nu ajută împotriva acestei probleme. Am dezvoltat fobii din cauza acestui lucru şi evit să ies afară, pentru că devin nervos şi transpir mult.

Jan N.

Înainte de toate, putem învăța să ne controlăm sistemul nervos prin anumite exerciții psihologice şi să nu ne mai gândim mereu la problema transpirației. În al doilea rând, reduceți cantitatea de carne din regimul alimentar, deoarece este cauza mirosului neplăcut al transpirației. Curățați-vă organismul şi obişnuiți-l cu schimbările vremii (prin duşuri alternative), lată câteva căi practice pentru a scăpa de mirosul neplăcut al picioarelor:

1. Culegeți câteva mlădițe de mesteacăn, rupeți-le şi puneți-le între degetele de la picioare, încălțați şosetele şi

purtați-le pentru cel puțin două ore.

2. Puneți scoarță de stejar în şosete, puneți şosetele şi purtați-le peste noapte. Spălați-vă pe picioare cu apă caldă dimineața şi uscați-le cu un prosop. Repetați zilnic, timp de două săptămâni.
3. Turnați pudră de acid boric în şosete, purtați şosetele peste noapte, spălați picioarele cu apă rece dimineața şi uscați cu un prosop. Repetați zilnic, timp de două săptămâni.
4. Țineți picioarele sub un jet de apă curgătoare rece, în fiecare dimineață şi după-amiază, timp de 5-10 secunde, pe o perioadă de 90 de zile. Această metodă nu este benefică doar în cazul transpirației excesive, ci şi împotriva răcelilor şi poate fi folosită pentru întreaga viață.

Ați scris într-unul dintre articole că administrarea de vitamina C sintetică este dăunătoare. De ce?

Maria K.

Nu doar vitamina C - toate vitaminele sintetice sunt dăunătoare.

În primul rând, majoritatea vitaminelor sunt compuşi formați din plante în procesul biosintezei sub influența soarelui. Vitaminele din plante se găsesc în forme (provitamine) uşor de absorbit de organismul uman. Plantele conțin de asemenea săruri minerale şi alți compuşi (unii încă necunoscuți) care ajută la absorbirea totală a vitaminelor. De aceea este imposibil să supradozăm vitaminele naturale, spre deosebire de cele sintetice.

În cel de-al doilea rând, vitaminele artificiale sunt substanțe cristaloide non-organice clasificate de organismul uman ca fiind substanțe străine. Sunt absorbite cu greutate de către organismul uman sau nu se asimilează deloc (mai ales în cazul tulburărilor de metabolism). De aceea mulți oameni observă că urina lor are culoarea şi mirosul vitaminelor. Există cazuri frecvente de respingere, sub forma grețurilor, slăbiciunii

sau mâncărimilor.

În al treilea rând, unul dintre efectele secundare ale consumului de vitamine sintetice este creşterea apetitului. Asta se întâmplă deoarece organismul, pentru a absorbi vitaminele, are nevoie de cantităţi adiţionale de săruri minerale, carbohidraţi şi proteine. Spre deosebire de alimentele pe bază de plante, vitaminele sintetice nu au aceste ingrediente şi organismul caută în mod instinctiv mai multă hrană, ceea ce duce la obezitate.

Efectele consumului de vitamina C sintetică

În mintea multor oameni, vitamina C apare ca un supliment inofensiv. Cu toate acestea, în anii recenţi, fizicienii au descoperit din ce în ce mai multe efecte secundare cauzate de supradozarea vitaminei C. Se ştie că oamenii iau vitamina C în cantităţi mari, câteodată 4-6 g pe zi, ca un remediu împotriva răcelii şi a unor infecţii virale, când cantitatea recomandată este de 100 mg pe zi.

Cercetătorii din multe ţări sunt de acord cu opinia conform căreia consumul de vitamina C nu creşte imunitatea împotriva răcelilor, iar dozarea necorespunzătoare face ca simptomele unor boli infecţio-alergice să fie mai severe.

Cel mai periculos efect al supradozării vitaminei C este creşterea proprietăţii de coagulare a sângelui, ceea ce duce la formarea cheagurilor de sânge. Un alt efect poate fi formarea pietrelor din acidul oxalic şi cel uric, în rinichi şi vezica urinară.

Vitamina C sintetică distruge alte vitamine. Pacienţii care sunt injectaţi cu vitamina B2 sunt sfătuiţi de către doctori să oprească consumul de vitamina C în timpul acestui tratament tocmai din cauza acestui efect.

Dozele mari de vitamina C împiedică producerea de insulina de către pancreas la diabetici şi cauzează o creştere a nivelului de zahăr în sânge şi urină. Studii recente au demonstrat că supradozarea vitaminei C încetineşte transmisia impulsurilor nervoase şi musculare, cauzând oboseala muşchilor şi scăzând coordonarea dintre ochi şi muşchi.

Vitamina C nu e stocată în organismul nostru. Este o idee bună să vă consultați medicul cu privire la efectele vitaminei C sintetice. Vitaminele naturale ce se găsesc în cantități mari în fructe şi legume sunt cele mai avantajoase - nu este posibilă supradozarea lor.

Un clarvăzător mi-a spus, la un târg, că nu ar trebui să port multe inele pe degete.

Halina C.

Clarvăzătorul avea perfectă dreptate. Există studii ştiințifice care fac conexiuni între dereglări în sănătatea femeilor şi bijuteriile pe care acestea le poartă pe degete.

Se ştie că sunt multe puncte de contact pe degete care sunt conectate cu organe interne. De exemplu, un inel purtat pe cel de-al patrulea deget cauzează tulburări ale sfârcurilor, organelor reproductive şi glandelor endocrine. Un inel pe degetul mijlociu poate influența apariția arteriosclerozei sau o presiune a sângelui foarte mare, un inel pe degetul mare - dureri de spate, calcifierea oaselor şi inflamații ale rădăcinilor nervilor spinali. Purtarea frecventă de bijuterii pe degetul mic duce la dereglări ale duodenului.

Sfatul meu: nu încărcați degetele cu obiecte străine, bijuterii. Dați jos verigheta când dormiți - mâinile trebuie să se odihnească complet din când în când. Când aveți timp (de exemplu când vă uitați la televizor), masați degetele mâinii drepte şi stângi pe rând, fiecare zece minute - masând mâinile, îmbunătățim vederea. Dacă veți face aşa zilnic, nu veți mai avea nevoie de ochelari, iar mâinile dumneavoastră vor fi complet odihnite.

Poate regimul alimentar să influențeze sexul viitorului nostru copil?

Elzbieta şi Maciej P.

Există multe dovezi adunate în ultimii ani care fac legătura între anumite produse din regimul alimentar al părinților şi

sexul viitorului copil.

Pe una dintre insulele japoneze, de-a lungul mai multor ani, s-au născut de patru ori mai mulți băieți decât fete. Cercetătorii japonezi credeau că acest lucru era din cauza consumului apei locale care avea conținut alcalin ridicat. Conform spuselor unor cercetători francezi, regimul alimentar determină sexul unui viitor copil 80% - conținutul ridicat al potasiului creşte şansele conceperii unui băiat; conținutul ridicat de calciu dă şanse mai mari conceperii unei fetițe.

Produsele care cresc şansele de a concepe un băiat: apa minerala alcalină, sucurile de fructe, produsele gata preparate, albuşul de ou, cartofii, ciupercile, mazărea, bananele, curmalele, caisele, portocalele, cireşele şi prunele uscate.

Produsele care cresc şansele conceperii unei fetițe: apa minerală bogată în calciu, ciocolata, cacaua, ouăle, brânza de vaci, chefirul, smântână, produsele de brutărie fără drojdie, vinetele, sfecla, morcovii, castraveții, ceapa, ardeii, merele, căpşunele, zmeura, grepfruturile, alunele, zahărul, mierea şi gemul.

De câțiva ani buni, încerc, fără succes, să tratez inflamația prostatei. Cunoaşteți nişte remedii?

Roman B.

Conform statisticilor, doi bărbați din trei, peste vârsta de 45 de ani, suferă de această dereglare, deci este foarte bine să ştim câteva lucruri despre ea. Pentru a detecta inflamația de prostată în primul stadiu, trebuie să acordăm atenție următoarelor simptome:

1. Nevoia de a urina mai des.
2. Jet urinar slab şi întrerupt.
3. Somn întrerupt; nevoia de a urina noaptea.
4. Inabilitatea de a goli complet vezica biliară.

Dacă aceste simptome sunt ignorate şi rămân netratate, ele rezultă în infecții ale tractului urinar, dereglări serioase ale rinichilor şi performanțe sexuale scăzute. Bărbații peste 40 de ani ar trebui să viziteze un urolog pentru verificare, o dată pe

an; pentru cei peste 55 de ani, sunt recomandate două verificări pe an.

Sfaturi utile:

Paşi preventivi pot fi făcuți de la vârsta de 40 de ani:

- Evitați o viață sedentară.
- Preveniți constiparea.
- Feriți organismul de răceli (în special picioarele); folosiți lenjerie călduroasă şi nu petreceți prea mult timp în temperaturi scăzute.
- Nu întreceți măsura la alcool.
- Încercați să consumați mai multe legume, fructe, iaurt simplu, chefir, brânză de vaci, cereale, sfeclă, varză, pâine integrală, beți cocteiluri din sucuri de legume: sfeclă, morcov şi suc de castraveți (1:3:1).
- Plimbați-vă mai mult, neținând cont de vreme.
- Preveniți obezitatea.
- Reduceți consumul de zahăr, produsele sale şi produsele rafinate din făină.
- Duceți o viață activă, faceți exerciții dimineața şi dezvoltați imunitate la schimbările temperaturilor (duşuri alternante, reci şi calde), în special pentru picioare (țineți picioarele în apă rece pentru perioade scurte, masaje, mersul în picioarele goale pe iarbă, la plajă etc.).
- Posturile regulate scurte dau rezultate bune (consumați doar apă timp de 24 - 36 de ore, o dată pe săptămână).

Aş vrea să ofer câteva sfaturi şi celor care deja suferă de această dereglare.

Curăţarea tractului genital-urinar

Puneți două lingurițe de orez nerafinat într-un borcan de jumătate de litru, umpleți borcanul cu apă fiartă şi lăsați-l să stea 24 de ore. În cea de-a doua zi, adăugați încă un borcan cu orez şi apă, clătiți orezul din primul borcan şi schimbați-i apa. Repetați cinci zile, adăugând un borcan în fiecare zi şi schimbând apa în celelalte borcane - o să aveți cinci borcane cu orez înmuiat, în cea de-a şasea zi, fierbeți orezul din primul

borcan timp 15 minute, serviți-l imediat fără nimic altceva (puteți adăuga unt sau ulei vegetal, dar fără sare). Nu mâncați sau beți nimic altceva în următoarele trei ore. Puneți borcanul gol la sfârşitul cozii, ca borcanul numărul 6, puneți orez în el şi umpleți-l cu apă. În ziua următoare, fierbeți şi mâncați orezul din borcanul 2, apoi puneți borcanul la coadă. Folosiți această practică două luni, mâncând orez din cel mai vechi borcan şi schimbând zilnic apa din borcane şi adăugând încă unul.

Terapia vindecă inflamațiile prostatei (bărbați) şi inflamațiile sistemului genital-urinar (femei).

Ați scris despre cafea că ar fi dăunătoare. Am citit în alte surse că aceasta ar avea multe beneficii.

Bozena T.

Dacă vreți să rămâneți sănătoşi, trebuie să controlați cantitatea de cafea pe care o consumați.

Cafeaua nu are valoare nutrițională. Ea suprimă absorbția proteinelor şi reduce nivelul microelementelor necesare (fier, calciu) şi al vitaminelor din grupa B. Cafeaua suprasolicită ficatul - consumatorii înrăiți, care beau peste trei căni pe zi, suferă de o formă ascunsă de anemie. Cei care beau şase căni de cafea pe zi manifestă câteva simptome de paranoia. În plus, cafeaua are abilitatea de a reține radionuclidele în organism.

Studiile americane desfăşurate pe o perioadă de 25 de ani ce au implicat 85.000 de angajați ai spitalelor sunt optimiste în legătură cu acest subiect, dar, de asemenea, demonstrează influențe foarte puternice ale cafeinei asupra organismului uman.

În concluzie, consumul de cafea în cantități moderate îşi are beneficiile în forma calităților antistatice. Nu există produse complet dăunătoare sau complet benefice - o substanță poate fi otravă sau medicament, în funcție de cantitate. Pot doar să repet bine cunoscutul adevăr, că totul depinde de moderație. Una sau două căni de cafea pe zi trebuie să fie de ajuns.

La final, aş dori să vă vorbesc despre cercetările interesante făcute asupra influenței băuturilor folosite frecvent în

înlăturarea pietrelor de la rinichi (pe o scală de la 0% la 100%).

1. Coca-Cola: 2%
2. Apa fiartă: 2-4%
3. Apa plată: 6-8%
4. Apa minerală: 12-18%
5. Ceaiul negru: 12%
6. Cafeaua: 16%
7. Berea: 207o
8. Ceaiul verde: 46-60%.

Există beneficii ale consumului de apă minerală, ceai negru, cafea sau chiar şi bere din când în când, dar cea mai bună băutură pe care o putem consuma frecvent este ceaiul verde.

PARTEA A VI-A

Curățarea completă a corpului

Curățarea completă a corpului constă în igiena externă şi internă. Secțiunea următoare a cărții se ocupă de modalitățile de menținere a igienei complete pentru a ne îmbunătăți sănătatea generală.

Materiile dăunătoare acumulate în organism de-a lungul anilor sunt adevărata cauză a mai multor boli. Pentru a permite curățarea corpului de deşeurile toxice, trebuie mai întâi să deconectăm toate sistemele interne de curățare. O curățare completă a corpului este absolut necesară dacă vrem să avem un organism care să funcționeze armonios şi ferit de contaminări interne. Primul pas al procedurii de curățare ne va aduce rezultate considerabile. Curățarea intestinului gros va opri balonarea, constiparea şi arsurile de stomac; curățarea ficatului ne aduce o digestie mai bună, memorie îmbunătățită, ochi strălucitori, păr lucios, înfățişare mai tânără, mai multă energie, putere şi rezistență. După curățarea rinichilor, cearcănele de sub ochi vor dispărea, presiunea sângelui se va stabiliza şi durerile abdominale se vor opri; articulațiile curate (fără depozite de sare) au o rază mai mare de mişcare, o flexibilitate mai bună şi nu reacționează la schimbările vremii. Limfa şi vasele de sânge curate ne feresc de infecții, infarct, atacuri, varice şi multe alte tulburări.

Ne place privelişte a casei noastre după renovare. O îmbrăcăminte curată ne dă o senzație plăcută, maşina noastră cu o vopsea nouă este plăcută privirii. Totuşi, niciunul dintre aceste sentimente nu se poate apropia de felul în care ne simțim când organismul nostru este complet curat. Dacă vă hotărâți să faceți acest pas, va fi ca şi cum ați primi un organism nou.

IGIENA EXTERNĂ

Curăţarea dinţilor

Fără îndoială, ştim mai multe despre curățarea externă a corpului decât despre cea internă, însă aceasta nu are întotdeauna efectele aşteptate. Spălarea regulată a dinților, uneori de două-trei ori pe zi, este un obicei bine stabilit pentru foarte multe persoane. Ne spălăm bine pe dinți şi folosim pastă de dinți de cea mai bună calitate, însă mulți dintre noi nu ştiu cum să combată degradarea dinților şi a gingiilor. Ce rost are?

În primul rând, periuțele de dinți ne rănesc dinții pe măsură ce îi spală. Periuțele rigide ne rănesc gingiile. Particule de mâncare intră în rănile lăsate şi încep să putrezească, cauzând infecții. În al doilea rând, periuțele nu îmbunătățesc circulația sângelui în gingii pentru că nu le masează. În al treilea rând, periuțele sunt infectate cu bacterii. Din aceste cauze, chiar şi spălarea regulată şi riguroasă a dinților nu ne fereşte de carii (cauzate de procesele chimice la suprafața dinților) sau de parodontoză (infecție bacteriană sub gingii, care afectează țesutul şi structura osoasă ce susține dantura). Acestea cauzează nu numai dureri, ci şi alte boli precum inflamarea articulațiilor, tensiune arterială crescută, afecțiuni ale rinichilor, inimii sau stomacului, funcționarea defectuoasă a ochilor, nasului sau urechilor. Cum putem evita toate acestea? Putem urma exemplul yoghinilor, care au inițiat tehnicile de curățare a corpului. Ei consideră folosirea regulată a periuțelor o igienă defectuoasă. În loc de acestea, ei folosesc periuțe de unică folosința sub forma unor tulpini sau mlădițe. Părul, lămâiul, coacăzul, zmeurii, pinii sau molizii sunt alegeri bune. Luați o mlădiță de 15 cm de pin sau molid şi mestecați-o la un capăt până seamănă cu o periuță. Obținem deja un efect de dezinfectare datorita câtorva compuşi care se regăsesc în aceşti copaci. Apoi putem folosi capătul ros pe post de periuță ca să curățăm dinții şi să masăm gingiile.

Aş dori să adaug câteva cuvinte despre pastele de dinți. Unul dintre cei mai cunoscuți producători de pastă de dinți a

fost recent dat în judecată pentru conținutul ridicat de fluor din produsele sale, având ca rezultat moartea unor copii care au înghițit pasta de dinți în timp ce se spălau. Pentru a evita astfel de tragedii, părinții ar trebui să supravegheze atent copiii şi să îi împiedice să înghită pasta. Maeştrii yoghini nu folosesc pasta de dinți deloc. Ei folosesc un amestec de săruri sub formă de pudră amestecat cu ulei.

Pentru cele mai bune rezultate trebuie să ne spălăm dinții timp de 3-5 minute (în medie, persoanele se spală 30-40 de secunde). Japonezii îşi păstrează dinții sănătoşi şi curați fără să folosească periuțele de dinți. Ei pun pasta de dinți pe degetul arătător şi îşi curăță dinții. Aceasta este o metodă bună de a curăța şi întări dantura şi de a masa gingiile.

Metoda mea preferată este o combinație a metodelor menționate mai sus.

Prepararea pastei de dinți: preparați un amestec de o linguriță de suc de lămâie, o linguriță de ulei vegetal, două lingurițe de pastă de dinți, ½ linguriță bicarbonat de calciu, ½ linguriță sare, ½ linguriță de ghimbir pudră. Amestecați bine şi păstrați într-un recipient închis la culoare. Băgați degetul arătător în acest amestec şi curățați-vă dinții şi masați-vă gingiile timp de unu-două minute pe fiecare parte. Apoi, periați-vă dinții timp de un minut. Curățați-vă gura folosind multă apă.

Apoi beți o ceaşcă de ceai verde. Acesta previne formarea cariilor şi distruge microorganismele ce afectează smalțul dentar.

Curăţarea limbii

Limba noastră este acoperită în multe cazuri de un strat alb sau galben, care indică tulburări intestinale sau prezența reziduurilor nesănătoase în organismul nostru. Ar trebui, bineînțeles, să rezolvăm aceste probleme. Limba trebuie curățată la fel de des precum dinții; nu vrem ca limba noastră să devină loc de dezvoltare a bacteriilor. Metoda este foarte simplă: curățați placa cu degetul arătător începând din spatele

limbii către vârf, până când culoarea roz reapare, apoi aplicați puțin ulei.

Curăţarea nasului

Din nefericire, curățarea nasului nu este un obicei la fel de des folosit precum spălarea dinților. Mulți dintre noi trebuie să suporte consecințele neplăcute ale unui nas plin de mucozități. Aceasta nu numai că ne împiedică să respirăm corect şi să mirosim bine, dar creează şi alte probleme, tulburând balanța energetică a organismului nostru. Am acoperit deja acest subiect în capitolele anterioare. Aici aş vrea să mai adaug câteva remarce despre respirația prin căile nazale.

Medicina chinezească din Antichitate considera respirația prin nara dreaptă ca fiind solară şi pozitivă (creştea energia pozitivă din organism), în timp ce nara stângă era considerată negativă şi lunară. Pentru a menține echilibrul bioenergetic, trebuie să putem respira liber pe ambele nări.

Praful care intră în nas este prins în mucozitatea din pasajele nazale şi este eliminat de mişcările firelor de păr microscopice numite cilia. Mucozitatea nazală are calități antiseptice şi poate omorî bacteriile. Aerul pe care îl respirăm conține atât de mult praf, încât mecanismele de apărare şi şervețelele igienice nu mai fac față să-l curețe. Astfel, respirația normală devine imposibilă, fapt ce influențează compoziția şi circulația sângelui nostru şi conduce la tulburări de somn, tulburări ale sistemului nervos sau digestiv. Persoanele care suferă de răceli cronice îmbătrânesc mai repede, suferă de tulburări de vedere şi de țiuituri în urechi. Imposibilitatea de a respira prin ambele nări în acelaşi timp duce, în timp, la declinul sănătății. De aceea, la orice vârstă, trebuie să includem în igiena noastră zilnică şi curățarea nărilor şi a căilor respiratorii prin irigarea cu o soluție, lată care este tehnica:

Sfaturi utile

Dizolvați două vârfuri de cuțit de sare şi bicarbonat de sodiu

şi ½ linguriță de miere în jumătate de cană cu apă călduță. Puneți soluția într-un recipient şi tăiați un orificiu în vârful recipientului pentru a permite ieşirea soluției. Acoperiți o nară cu degetul, puneți sticluța în cealaltă nară şi trageți soluție până iese pe gură. Repetați procedura şi pentru cealaltă nară. Folosiți metoda până terminați soluția. Când veți stăpâni tehnica, puteți dubla cantitățile folosite. Folosiți aceasta metodă dimineața sau seara, de două sau trei ori pe săptămână. Din când în când, puteți folosi jumătate de ceaşcă de extracte de mentă sau muşețel, pentru a beneficia de calitățile antiseptice şi aromatice.

Irigarea nasului stimulează terminațiile nervoase şi membrana mucoasei. Ajută la menținerea unui nivel adecvat de umezeală în interiorul nasului. Irigarea nasului cu apă de mare este foarte eficientă. Pe baza experienței mele personale şi a mărturiilor pacienților mei, sunt convins că irigarea nasului este cea mai eficientă metodă de a combate multe dereglări ce provin din cavitățile nazale. Este cea mai bună terapie împotriva răcelilor cronice şi are un efect tonic asupra creierului şi a sistemului nervos. Observație: în timpul irigării nasului cu apă de mare, la început veți simți arsuri şi înțepături. Asta se întâmplă din cauză că mucoasa este bolnavă şi afectată. Aceste senzații neplăcute vor dispărea după trei-patru irigări.

Mulți laringologi sunt împotriva irigărilor nazale şi prescriu în schimb picături nazale. Însă pacienții care folosesc aceste picături şi au mucoasa nazală uscată şi nu obțin rezultate prin această metodă apelează cu încredere la irigările nazale. Ceea ce demonstrează practica este de multe ori diferit față de ceea ce ne învață teoria. După câteva irigări, mucoasa nazală devine sănătoasă şi puternică; puteți uita de răceli şi veți putea respira din nou cu ambele nări.

Curățarea urechilor

Curățarea urechilor nu este foarte complicată, însă este esențială pentru starea generală de sănătate. Natura ne-a înzestrat cu metode de curățare periodică a urechilor prin

intermediul cerii. Pe măsură ce secreția iese din canalul urechii, aceasta scoate şi praful care ar fi putut intra prin ureche. Dacă ceara din ureche nu înaintează uşor, aceasta creează presiune în timpane. Aceasta poate cauza dureri de cap, stări de amețeală, chiar şi pierderea auzului. Principiile igienei sunt foarte simple: ajutăm ceara din urechi să iasă prin scoaterea ei din ureche. O idee minunată ar fi să includem masajul urechii în programul nostru de igienizare zilnică. Este indicat să repetați masajul urechilor în fiecare dimineață (repetați fiecare mişcare de opt ori):

1. Împingeți cocoaşa din spatele urechilor sus şi jos.
2. Împingeți urechile înainte şi înapoi.
3. Răsuciți-vă urechile în sensul acelor de ceasornic.
4. Trageți în jos de lobul urechilor.

Apoi, vă puteți pune degetele arătătoare în urechi şi puteți să le mişcați în diferite direcții, după care eliminați ceara (împreună cu praful şi celulele moarte).

Experiența proprie arată că mulți cititori îmi urmează la început instrucțiunile, însă pe urmă devin copleşiți de responsabilitățile zilnice şi se reîntorc la vechiul stil de viață, care nu include prea mult efort de menținere a unei stări de sănătate bună. Vreau să vă reamintesc că nu aveți decât o singură viață şi aveți datoria față de voi să rămâneți sănătoşi şi să vă folosiți viața la potențialul maxim. Toate aspectele legate de sănătate sunt importante. Felul cum funcționează fiziologia noastră cere o grijă susținută pentru întreg corpul.

IGIENA INTERNĂ A CORPULUI

Auzim din copilărie despre igiena externă a corpului, dar ştim foarte puține despre igiena internă. Totuşi, starea organelor noastre interne determină în foarte mare măsură aspectul nostru extern.

Ați citit această informație în prima parte a cărții mele. Repet dinadins acest paragraf aici pentru a va ajuta să înțelegeți mai bine acest lucru în contextul curățării complete a organismului.

Nu mulți dintre noi ştiu că intestinul gros al unei persoane adulte conține între 8 şi 15 kg de material fecal întărit pe care îl cărăm de-a lungul vieții după noi. De obicei, după 40 de ani, intestinul nostru gros este aşa de plin de acest material, încât înghesuie alte organe şi afectează funcționarea ficatului, a rinichilor sau a plămânilor. Este o cauză importantă a multor boli. Să explicăm cum funcționează.

Intestinul gros este ca un vas care conține sol fertil sub formă de mâncare digerată. Organismul este ca o plantă. Pereții intestinului gros sunt căptuşiți cu mici rădăcini care, precum rădăcinile unei plante, absorb substanțele nutritive din sângele nostru. Fiecare grup de rădăcini hrăneşte un anumit organ. Resturile nefolositoare sunt aruncate. Ce se întâmplă cu mâncarea nedigerată?

Pe timpul următoarei mese, o nouă bucată nedigerată se adaugă uneia vechi şi tot aşa. Mâncarea nedigerată se lipeşte de pereții intestinului gros. Cărăm astfel câteva kilograme din aceste bucăți. Nu este greu să vă imaginați ce se întâmplă cu mâncarea „stocată" pentru mulți ani la temperaturi de 36 °C. Intestinul continuă să execute funcția de absorbție sub stratul acesta de murdării şi livrează toxine, substanțe cancerigene către organism. Evident, acesta nu este un material bun pentru construcția celulelor sănătoase. Toxinele circulă odată cu sângele şi degradează treptat sănătatea noastră, formând depozite pe pereții vaselor de sânge sau în articulații.

Depozitele de material fecal stagnant formează straturi întărite. Imensa cantitate de reziduuri apasă pe organele

interne, mutându-le din locurile lor inițiale, creează presiune asupra diafragmei, scăzând capacitatea plămânilor. Ficatul este împins din locul său; există presiune asupra rinichilor; intestinul subțire nu are îndeajuns loc pentru a se mişca; sistemul genital-urinar al bărbaților devine înghesuit. Secțiunea de jos a rectului este supusă celei mai mari presiuni: venele suprasolicitate se măresc şi formează cheaguri de sânge. Un intestin gros otrăvit poate cauza numeroase probleme şi diagnosticele de boli sunt imprevizibile. În cel mai rău caz, stadiile finale de cancer, drumul reziduurilor în intestinul gros este blocat complet, iar organismul moare otrăvit de propriile toxine.

Curăţarea intestinului gros

Câteva dintre simptomele unui intestin gros murdar: constipare, balonare, eczeme ale pielii, coşuri, alergii, pete negre pe dinți, strat gri al limbii, miros neplăcut al pielii şi transpirație.

Sfaturi utile

1. Limitați consumul de carne, ciocolată, dulciuri, lapte de vacă, ouă şi pâine albă.
2. Beți o cană de chefir în fiecare dimineață şi seară.
3. Mestecați bine mâncarea (de 35-50 de ori).
4. Nu beți în timpul meselor.
5. Beți mai puțină cafea şi ceai.

Puteți testa funcționarea intestinului gros astfel: beți două linguriţe de suc proaspăt de sfeclă. Dacă după patru ore urina dvs. devine roşie, intestinul gros nu funcționează cum trebuie.

Clisma

Aş vrea să tratez acest subiect - clisma (irigarea intestinului) - mai detaliat, deoarece clisma este una dintre cele mai eficiente proceduri pe care le puteți face acasă pentru a curăța

toxinele din organism.

Unii specialişti avertizează că irigarea intestinului gros distruge microflora sănătoasă. Nu sunt de acord cu această afirmaţie. Este aproape imposibil să găseşti o persoană cu o microfloră sănătoasă din cauza regimului alimentar, a lipsei de activitate fizică şi a cantităţilor de medicamente (mai ales antibiotice) pe care le luăm. Cred că aproape 90% dintre oameni au un tub digestiv degenerat şi o microfloră afectată. Dr. Norman Walker, un medic american recunoscut în toata lumea (care a trăit 106 ani), a folosit clisma timp de 50 de ani pentru a trata diverse boli. Privea clisma ca pe cea mai simplă şi eficientă metodă de a curăţa murdăria internă din organism. Obişnuia să spună că oamenii care nu cred în eficienţa clismei au cea mai mare nevoie de ea.

Practica arată că mulţi oameni nu folosesc irigarea intestinului gros pentru că le cauzează repulsie. Ar trebui să realizeze că este singura metodă de a elimina straturi de material fecal stagnant acumulat în intestinul nostru. Materialul stagnant arată mult mai repulsiv şi miroase mai urât decât cel mai groaznic sistem de canalizare pe care vi-l puteţi imagina. Alţi oameni găsesc poziţia inconfortabilă sau nu au îndeajuns spaţiu acasă pentru a face această operaţiune. Există multe scuze. Dar pericolul unei operaţii sau al morţii ne dă o motivaţie imediată de a ne pune la punct intestinul gros. Cel mai rezonabil comportament este să începeţi să folosiţi această procedură înainte de a fi puşi în faţa unor ameninţări serioase la adresa sănătăţii.

Înainte să încep să descriu în detaliu această procedură, aş vrea să amintesc două lucruri. În primul rând, motivarea dvs. poate fi dată de dorinţa de a scăpa de depozite stagnante care cauzează multe probleme de sănătate. În al doilea rând, trebuie să urmăriţi procedura descrisă în detaliu, pentru a evita rănirea şi pentru a maximiza beneficiile.

Tehnica clismei - irigarea intestinului gros

Faceţi o soluţie de 1, 5-2 I de apă fiartă (la temperatura corpului) şi una-două linguriţe de suc de lămâie (filtraţi pulpa şi

semințele de suc). Puneți soluția în punga pentru clismă (disponibilă în majoritatea farmaciilor).

Atârnați punga la 1-1,5 m deasupra nivelului corpului; aplicați ulei vegetal pe tubul clismei şi pe anus. Uleiul vegetal este de preferat vaselinei, cremelor sau săpunului, pentru că este un produs naturist şi nu înfundă porii pielii. Luați „poziția tigrului" - aşezați-vă în genunchi şi coate, cu picioarele uşor depărtate, cu abdomenul cât mai relaxat. Introduceți capătul tubului în anus şi lăsați apa să curgă. Inspirați adânc cu gura deschisă. Punga clismei se va goli în unu-două minute, iar apoi vă puteți ridica. (Dacă apa nu curge liber din pungă, apăsați pe tubul clismei pentru a opri fluxul complet pentru câteva secunde şi apoi lăsați apa să curgă din nou.)

Acesta nu este sfârşitul procedurii. Trebuie să vă mişcați intestinul puțin. Una dintre modalitățile prin care puteți face asta este să săriți sau să mişcați partea inferioară a abdomenului cu mâinile, încercați să creați puțină acțiune de curățare în interiorul intestinului, apoi aşezați-vă pe spate şi aşteptați. Veți simți o mişcare în intestine în 2 - 10 minute. Fiți pregătiți să stați 15-20 de minute la toaletă - luați o revistă sau o carte să citiți. În final veți simți că toată apa a părăsit intestinul gros (urinarea este ultimul semn).

Dacă nu ați mai folosit această procedură, ar fi bine să vă uitați la reziduurile pe care le-ați eliminat odată cu apa. Priveliştea este neplăcută şi creează repulsie, dar asta va fi o motivare puternică pe viitor.

Procedura ar trebui repetată în fiecare zi în prima săptămână, o dată la două zile în a doua şi a treia săptămână şi de două ori în a patra săptămână.

După a patra săptămână, mulți veți şti după aspectul şi mirosul scaunelor că procesul de curățare a fost complet. Pentru a vă menține intestinul gros în această stare de curățenie şi pe viitor, este îndeajuns să folosiți această procedură o dată pe săptămână pentru restul vieții.

Ceea ce ați făcut poate fi comparat cu igienizarea solului din jurul rădăcinilor corpului dvs. prin înlăturarea straturilor de material fecal întărit şi a produselor fermentate şi intrate în

putrefacție. Aceste rădăcini pot absorbi acum substanțe folositoare din mâncarea digerată, necesară pentru a construi celule noi. Organismul dvs. nu mai absoarbe celule periculoase şi cancerigene. Acum sângele poate fi curățat şi evoluția bolilor poate fi inversată. Şi ați reuşit singuri să faceți asta.

Toate organele pot fi hrănite mai bine, iar sângele curățat poate dizolva depozitele periculoase în alte părți ale organismului. Organele interne se întorc treptat către locurile lor, funcționarea lor se îmbunătățeşte, presiunea sângelui se normalizează pe zi ce trece şi nicio boală nu mai afectează organismul dvs.

Intestinul gros, care a fost supus întinderii, ofilit şi lipsit de substanțe nutritive pentru mult timp, trebuie să revină la forma sa inițială pentru a funcționa eficient. Când revine la forma obişnuită, învață din nou să antreneze masa de mâncare nedigerată şi alte reziduuri.

Pentru a obține asta, trebuie să mâncăm multe boabe de grâu pe perioada terapiei cu clismă (este o idee bună oricând). Asigurați-vă că sunt boabe întregi. Folosiți numai apă ca să le pregătiți. Pe măsură ce boabele de grâu trec în stomac, în intestinul subțire şi apoi trec în intestinul gros, acestea ajută intestinul gros să revină la forma inițiala. Observație: nu folosiți lapte când pregătiți grâul. Am prezentat metoda irigării intestinului a dr. Walker ca cea mai simplă şi eficientă metodă de curățare a straturilor de fecale întărite din intestinul gros. Mai există câteva observații pe care le-aş putea adăuga:

1. Mulți oameni sunt îngrijorați la început de cantitatea de apă folosită - 1,5-2 litri. Capacitatea intestinului nostru gros (curat şi sănătos) este de aproape 3,5 litri - mai aveți încă loc. Senzația de disconfort nu poate fi alungată la început, însă va înceta pe parcurs. Pe viitor, când intestinul este curat, este de ajuns să folosiți doar un litru din această soluție pentru prevenire.
2. De ce adăugăm suc de lămâie? Mediul alcalin promovează procesul de fermentare şi putrefacție. Introducând o uşoară aciditate, încetinim aceste reacții, distrugem bacteriile producătoare de boli şi stimulăm

microflora sănătoasă. Acidul din lămâie distruge toxinele.

Pentru cei care consideră că această procedură este inacceptabilă, aş vrea să prezint şi câteva metode alternative de curățare a intestinului gros. Trebuie însă să ştiți că nu sunt la fel de eficiente precum clisma.

Folosiți chefir, suc de mere şi salate de legume pentru a vă curăța intestinul gros

Prima zi: beți 2,5 l de chefir (în şase doze) şi mâncați biscuiți de grâu (nu mâncați altceva toată ziua).
A doua zi: beți 1,5-2 l de suc de mere (în şase porții) şi mâncați doar biscuiți de grâu toată ziua. Sucul trebuie să fie proaspăt stors din mere dulci.
A treia zi: mâncați doar salate din legume (sfeclă gătită, morcovi, cartofi cu castraveți murați, varză acră, ceapă, ulei vegetal) şi biscuiți de grâu.

Folosiți această tehnică de două ori pe lună.

Folosiți fructele pentru a vă curăța intestinul gros

1. Amestecați 400 g de prune uscate, 200 g de curmale, 200 g de caise şi 200 g de smochine. Adăugați 200 g de miere şi amestecați bine. Stocați-le în frigider într-un vas de sticlă. Luați o linguriță înainte de culcare în fiecare seară până se termină. Folosiți această metodă o dată la trei luni.
2. Curățați două portocale (lăsați cojile albe de pe fruct). Mâncați fructele la două ore după ultima masă, 14 seri la rând.
3. Puneți zece prune uscate într-un pahar umplut cu zer, lăsați-le să se înmoaie peste noapte, beți zerul şi mâncați fructele pe stomacul gol dimineața. În acelaşi mod, înmuiați zece prune uscate pe timpul zilei, beți zerul şi mâncați prunele înainte să vă culcați. Repetați rutina timp de cel puțin zece zile. Faceți acest lucru o dată la trei luni.

Mulți oameni bolnavi se tem de irigarea intestinului gros

sau de laxative pentru curățarea intestinului. Nu sunt de acord deloc cu folosirea laxativelor. Ele usucă intestinele şi cauzează deshidratarea întregului organism. Muşchii intestinului gros ar trebui puşi să muncească. Laxativele cauzează golirea intestinului fără să activeze țesutul muscular, fapt care duce la slăbirea acestuia. Musculatura slabă a intestinului duce la rândul ei la constipare cronică. Clisma stimulează şi normalizează funcționarea intestinului gros. Persoanele care au folosit clisma de mai multe ori nu mai suferă de constipație.

Pentru a vedea rezultatele aşteptate, procedurile de curățare trebuie să fie efectuate corect. Tocmai ați învățat primul pas - curățarea intestinului gros. Nu există altă metodă de a începe curățarea organismului. Dacă începeți acest proces şi săriți peste această etapă nu veți obține rezultate.

Acest lucru poate fi înțeles mai bine prin prisma altui secret pentru păstrarea sănătății: pentru obținerea unor rezultate optime, igiena internă trebuie să meargă mână în mână cu o nutriție sănătoasă. Veți fi protejat de orice boală dacă aplicați acest principiu. Curățarea intestinului în sine nu ne protejează de pierderile imense de energie din procesul de digerare a meselor combinate prost, în mod similar, o dietă sănătoasă nu va opri absorbția toxinelor periculoase acumulate în intestinul gros în sânge. Dimpotrivă, va stimula funcția de absorbție. Nu există decât o singură soluție - curățarea trebuie să urmeze toate etapele menționate mai sus.

După ce s-a completat ciclul curățării intestinului, trebuie să învățăm cum să combinăm corect alimentele (folosiți tabelul 2, pagina 122) şi cum putem construi o microfloră sănătoasă a intestinului.

Cum să construim o microfloră intestinală sănătoasă

Prin folosirea frecventă a medicamentelor (în special antibiotice), a dulciurilor şi a produselor pe bază de drojdie, a laptelui şi prin combinarea incorectă a mâncării, facem posibilă apariția microorganismelor (bacterii, ciuperci) în sistemul digestiv. Aceşti paraziți cresc în membrana mucoaselor, se

hrănesc din sângele nostru şi elimină produse toxice. Toxinele ne dau dureri de cap, oboseală, răceli, inflamaţii frecvente ale ochilor, vezicii şi rinichilor, dureri de stomac, ficat etc. Problemele cauzate de aceste microorganisme neprietenoase sunt imprevizibile. Ele cauzează disbacterioza - degenerarea microflorei intestinale. Cel mai bun remediu împotriva acestora este usturoiul.

Nu exageraţi cu lucrurile bune!

Usturoiul este un antibiotic natural. Ca orice medicament, trebuie să fie luat în doze prescrise corect. De aceea terapiile descrise mai devreme şi cea descrisă mai jos folosesc doze mici de usturoi.

Cred că doi sau trei căţei de usturoi în plus faţă de cantitatea pe care o folosim la salate sau în alte mâncăruri reprezintă cantitatea adecvată. Terapia necesară refacerii microflorei intestinale sănătoase necesită cantităţi mai mari de usturoi.

În scopuri terapeutice, mâncaţi un căţel de usturoi în fiecare seară, la două ore după cină, două săptămâni la rând. Mestecaţi usturoiul foarte bine şi mâncaţi-l fără pâine. Acest lucru va cauza o senzaţie puternică de arsură în gură, gât şi stomac. Trebuie să treceţi peste această suferinţă - întrucât sucul de usturoi omoară bacteriile, penetrând abraziunile mici în care cresc aceşti paraziţi. Persoanele care au probleme circulatorii pot avea un ritm mai accelerat al inimii. Este normal, pentru că usturoiul este singurul produs care conţine germaniu dizolvat - un element care curăţă şi regenerează vasele de sânge. Merită să îndurаţi toate aceste mici inconveniente pentru a vă păstra sănătatea. Puteţi să vă curăţaţi gura, să vă spălaţi pe dinţi, să beţi o cană de ceai cu lămâie şi miere sau să mâncaţi un măr înainte de culcare pentru a înlătura mirosul neplăcut al usturoiului. Sau puteţi mesteca o coaja de lămâie sau de portocale sau pătrunjel tocat. Persoanele care nu pot mesteca un căţel de usturoi pot să-l taie în două şi să îl înghită ca pe o pastilă sau să îl mănânce împreună cu puţină pâine pentru a înlătura senzaţia de

arsură.

Odată terminată curățarea intestinului, putem trece mai departe, la laboratorul chimic al organismului nostru - ficatul. Acesta joacă un rol esențial în regenerarea rapidă a sănătății noastre.

Curăţarea ficatului

Câteva simptome externe ale unui ficat neîngrijit:

- Pistrui, alunițe şi negi.
- Pete maronii în jurul rădăcinilor părului.
- Piele rece şi umedă pe corp şi pe mâini.
- Pete galbene la baza limbii.
- Mers cu paşi inegali.

Cauzele proastei funcționări a ficatului:

- Consumul excesiv de alimente şi lichide.
- Prea mult zahăr, dulciuri, fructeşi alcool.
- Prea multă grăsime animală, mâncăruri grase şi ulei vegetal în regimul alimentar.
- Consumul îndeosebi al produselor rafinate şi gătite.
- Prea multă pâine proaspătă şi alte produse făinoase.
- Obiceiul de a mânca înainte de culcare sau noaptea.

Sfaturi utile

- Limitați numărul de mese şi gustări.
- Nu mâncați micul dejun.
- Mâncați mai multe legume înăbuşite (30 - 40% din dietă).
- Mâncați mai multă varză murată iarna.
- Mâncați mai multă brânză de vaci, chefir şi lapte bătut.
- Mâncați numai mâncăruri proaspăt preparate (nu le reîncălziți).
- Încercați să folosiți apă din gheață topită (vezi capitolele anterioare) pentru gătit şi băut.

Curățarea ficatului trebuie să fie urmată de curățarea bilei şi a pancreasului.

Ficatul este unul dintre cele mai importante organe interne. Este „laboratorul chimic" al organismului nostru şi

funcționarea sa influențează condiția inimii, a sistemului circulator, organelor digestive, rinichilor, creierului şi sistemului limfatic; de asemenea, influențează sănătatea fizică. Majoritatea persoanelor care mănâncă mese combinate necorespunzător au pietre la ficat, particule de colesterol şi bilirubină (deşeu provenit de la descompunerea eritrocitelor ce nu au fost eliminate din organism din diverse motive), încă de la vârsta de cinci ani.

Sunt multe formule care pot îmbunătăți funcționarea ficatului, dar niciuna dintre ele nu are rezultate la fel de evidente ca rezultatul procedurii de curățare. Persoanele care suferă de pietre la fiere mai mult de zece ani, care trebuiau operate, au rezolvat problema definitiv curățându-şi ficatul, fără a mai fi nevoie de operație.

Sunt multe cazuri în care starea proastă a ficatului deranjează funcționarea inimii.

Aş vrea să menționez un astfel de caz din practica mea de terapie naturistă. O pacientă de 36 de ani suferea cu inima, arăta palidă şi slabă, suferea de probleme de respirație şi nu putea merge. Doctorii îi sugeraseră o operație: înlăturarea unei părți a aortei şi înlocuirea acesteia cu un segment din artera iliacă. Fusese avertizată că o astfel de operație are o rată de succes de numai 30 - 40%. Ea a venit la centrul nostru de terapie pentru ajutor. Am diagnosticat o ineficiență semnificativă în funcționarea ficatului. Ce rost ar fi avut operația dacă sângele din venele ei rămânea contaminat, gros şi acid? Chiar dacă operația ar fi reuşit, sănătatea ei ar fi revenit la aceeaşi condiție în 5 - 7 ani. Un transplant ar fi înlăturat simptomele, dar nu ar fi înlăturat şi cauza reală - calitatea slabă a sângelui. Odată ce sângele este curat, sistemul care îl transportă se va vindeca şi el.

Pacienta a urmat procedura de curățare a intestinului gros şi trei secvențe de curățare a ficatului. În trei luni, părea o cu totul altă persoană - sănătoasă, energică şi optimistă.

Mulți oameni sunt naivi crezând că nu se poate întâmpla nimic rău cu ficatul lor. Din experiența proprie şi cea a pacienților, ştiu că această supoziție este o mare greşeală.

Pietrele la fiere se lipesc foarte bine de ficat. La prima şi a doua curățare a ficatului, nu s-a eliminat nicio piatră, ci doar particule de colesterol de culoare verde-închis şi bucăți de humus ce semănau cu fragmente dintr-o pânză de păianjen. Totuşi, a treia operație de curățare a produs jumătate de borcan de pietre, multă secreție de bilă, fulgi negri şi alte murdării. Toți avem acest tip de murdărie în ficat şi cantitatea creşte odată cu vârsta. Dacă scăpăm de ea, ne vom simți mai uşori şi organismul nostru va întineri. Curățarea ficatului este la fel de naturală şi necesară ca şi curățenia periodică a casei în care locuim.

Pe baza experienței proprii şi a altor specialişti în terapie naturistă, sunt ferm convins că procedura de curățare a ficatului nu are efecte secundare atât timp cât se respectă fiecare detaliu al instrucțiunilor.

Instrucțiuni pentru curățarea ficatului

Notă: efectul procedurii de curățare depinde de respectarea instrucțiunilor în detaliu şi de completarea tuturor etapelor procedurii.

Etapa 1 - Pregătirea pentru curățare, relaxarea corpului.

Efectul de relaxare poate fi obținut folosind sauna sau camera cu aburi ori duşuri fierbinți. Trebuie să fie cel puțin două sesiuni de relaxare (cu 5 - 7 zile înainte de curățare). Scopul este a te încălzi, de a elibera organismul, de relaxare în general. Ultima procedură de acest fel trebuie făcută cu o zi înainte de principala procedură de curățare.

Etapa 2

Mâncați în principal numai alimente pe bază de plante cu două-trei zile înainte de procedură. Eliminați toate felurile de carne şi peşte din regimul alimentar. Singurele produse animale permise sunt ouăle, chefirul, iaurtul simplu, laptele bătut şi brânza de vaci.

Etapa 3

Procedura se realizează cel mai bine spre sfârşitul săptămânii (vineri seara - sâmbătă dimineața sau sâmbătă seara - duminică dimineața).

Lucruri necesare:

- 225 ml de ulei de plante de orice fel (alegerea mea este uleiul din semințe de struguri) - pentru cinci porții de băut.
- şase lămâi de mărime medie (aproximativ 1 kg).
- un cățel de usturoi.
- două ceşti (de 50 ml) din sticlă sau plastic (una pentru ulei şi alta pentru sucul de lămâie).
- pernă încălzită electric.
- un borcan cu capac.

Procedura durează două zile.

Ziua 1

- Mâncați ultima masă înainte de ora 14.
- Nu luați nicio gustare după ora 14.
- Când vă este foame, beți lichide (sucuri proaspete de morcovi, mere sau apă fiartă sunt cele mai bune).
- Cel mai important, încercați să nu fiți tensionați. Vă veți simți slăbit deoarece, pe măsură ce organismul se curăță, în absența mâncării absoarbe unele toxine. Puteți merge cât de mult posibil sau puteți face orice activitate fizică. Purtați haine călduroase pentru a preveni pierderea energiei. Dacă vă doare capul sau vă simțiți slăbit dimineața, faceți imediat o clismă. Dacă nu ajută, beți o ceaşcă de apă fiartă cu o linguriță de miere şi o linguriță de oțet de mere. Folosiți pastilele contra durerii doar ca remediu în caz de urgență.
- Înainte să vă duceți la culcare, faceți neapărat o clismă. Folosiți aproximativ 1,5 litri de apă cu o jumătate de linguriță de suc de lămâie.

Ziua 2

- Când vă treziți, puteți bea (cu înghițituri mici) un pahar de apă fiartă, fierbinte.
- Faceți o clismă cu 1,5 I de apă, 0,5 linguri de suc de lămâie şi faceți o plimbare.
- Puteți bea sucuri înainte de ora 14 (de morcov, măr sau amestecate).
- Deconectați telefonul după ora 14; nu faceți nicio treabă în casă sau lucruri legate de serviciu. Evitați orice conversații neplăcute sau situații stresante; încercați să evitați orice interacțiune.
- Stați culcat de câteva ori, timp de 20 - 30 de minute, între orele 15 şi 18. Încercați să vă relaxați, gândiți-vă la cele mai plăcute momente din viața dumneavoastră. Încălziți ficatul cu o pernă electrică (ficatul se află pe partea dreaptă, cam cu un centimetru sub cutia toracică).
- La ora 18 puneți sticla cu ulei într-o oală cu apă fierbinte, pentru a încălzi uşor uleiul.
- Puneți şase lămâi în apă fiartă timp de 10 - 15 minute, pentru a le face mai zemoase.
- Între timp, stoarceți sucul de la un cățel de usturoi, într-un borcan, acoperiți cu un capac şi puneți-l deoparte.
- Tăiați lămâile în jumătate, stoarceți-le şi strecurați sucul.
- Pregătiți cearşafurile pe care le veți folosi în timpul procedurii.

Până la ora 18,30, ar trebui să aveţi gata următoarele lucruri:

- Două ceşti de 50 ml (una pentru ulei şi alta pentru suc de lămâie).
- O pernă electrică.
- Ulei-225 ml.
- Suc de lămâie - 150 ml.

La 18,30 faceți un duş timp de zece minute, încălziți bine tot organismul şi întindeți-vă în pat.

Asiguraţi-vă că urmaţi exact toţi paşii următorului

program, de acum înainte:

- Ridicați-vă din pat la ora 19; turnați ulei într-o ceaşcă (45 ml) şi suc de lămâie în cealaltă ceaşcă (30 ml).
- Beți uleiul şi, imediat, sucul de lămâie.
- Culcați-vă din nou şi încălziți ficatul.
- La 19,15 sculați-vă, beți ulei (45 ml) şi suc de lămâie (30 ml), culcați-vă şi încălziți ficatul.
- Repetați la fiecare 15 minute, până când se termină tot uleiul şi sucul de lămâie.
- Dacă vă este greață (de obicei după cea de a patra porție), deschideți borcanul cu usturoi şi mirosiți-l. Dacă greața persistă, opriți-vă la această etapă. Întindeți-vă pe partea dreaptă, puneți perna electrică pe ficat şi citiți sau uitați-vă la televizor.
- Cea mai neplăcută perioadă va fi între 21 şi 23. Puteți simți arsuri la stomac, slăbiciune şi transpirație. Trebuie să suferiți acest disconfort pentru sănătatea dumneavoastră. Persoanele cu un ficat bolnav pot simți că acesta „respiră" (o senzație uşoară de țâşnitură în partea dreaptă a cutiei toracice).
- Nu vă fie frică. Imaginați-vă că puteți vorbicu ficatul dumneavoastră. Cereți-i iertare pentru suferință. Gândiți-vă că ați fost înțeles şi iertat. Aceasta ar trebui să vă ajute să vă calmați.
- Limitați mersul pe cât de mult posibil între ora 21 şi miezul nopții - stați mai mult întins în pat.
- Când simțiți mişcări intestinale (pe la 1 noaptea), duceți-vă la toaletă. După scaun, faceți o clismă şi mergeți la culcare. În unele cazuri, mişcarea intestinală nu are loc până dimineață. Dacă acest lucru nu se întâmplă până la trei, mergeți la culcare. Curățarea ficatului va fi completă când vă treziți.

Organismele noastre au calități individuale. Aplicați instrucțiunile şi, în acelaşi timp, urmăriți reacția organismului dumneavoastră şi judecați singuri.

Câteva remarce suplimentare despre curăţarea ficatului

- Unele persoane vomită după a treia sau a patra porție de ulei. Acesta este un semn că trebuie curățat întâi stomacul. De obicei, acest lucru se întâmplă după prima curățare. Dacă vi se întâmplă, nu vă descurajați. Terminați procedura şi aşteptați rezultatele.
- Încercați să rămâneți calm şi relaxat în timpul întregii proceduri. Dacă ficatul are de înlăturat multe impurități, este posibil să îl simțiți mişcându-se, ca şi cum ar respira. Nu vă speriați, deoarece frica duce la spasme ale canalului biliar şi poate cauza, de asemenea, vomă.
- Unele persoane se pot simți obosite în dimineața următoare. Senzația ar trebui să dispară până seara. În majoritatea cazurilor, oamenii au mai multă energie, putere şi poftă de viață când se trezesc dimineața.
- Dacă simțiți greutate în zona ficatului în dimineața următoare, procedura trebuie repetată în două săptămâni.
- Persoanele a căror fiere a fost îndepărtată chirurgical mă întreabă deseori dacă pot folosi această procedură. Da, pot şi au nevoie de ea chiar mai mult decât alți oameni.
- Am încercat să includ cât mai multe detalii posibil în descrierea procedurii, deoarece aceasta înseamnă să facem o mică operație, fără bisturiu. Trebuie să fiți bine organizați şi pregătiți fizic.
- Dacă vă simțiți slăbiți sau vă este greață de la ulei, mirosiți din când în când sucul de usturoi pe care l-ați pregătit mai devreme.

Aş dori să fac un rezumat rapid al etapelor procedurii:

Ziua 1

- Nu mâncați nimic până după ora 14. Beți suc de morcovi sau suc de mere - limitați cantitatea la jumătate de pahar odată.
- Faceți o clismă seara.

Ziua 2

- Faceți o clismă dimineața.
- Puteți bea sucuri înainte de ora 14.

- Încălziți ficatul între orele 15 şi 17.
- Faceți un duş la 18,30.
- La 19, 19,15, 19,30, 19,45 şi 20,00, beți 45 ml de ulei, urmat de 30 ml de suc de lămâie.
- Încălziți ficatul între 20 şi 23. Încercați să faceți cât mai puțină mişcare cât mai puțin posibil.
- După mişcările intestinale dintre orele 1 şi 3, faceți o clismă.
- Faceți o altă clismă când vă treziți dimineața.
- Mâncați un mic dejun uşor (fructe şi legume, alte produse pe bază de plante, cereale). Puteți mânca o supă de legume la cină, cartofi copți sau fierți cu salată de legume verzi sau orez şi legume fierte etc. Începând cu a doua zi, adăugați treptat noi alimente în meniu.

De câte ori putem curăța ficatul?

Prima curățare este cea mai dificilă şi foloseşte cea mai multă energie. De obicei, se elimină multă secreție biliară veche, humus, fire albe şi impurități verzi - nu se elimină întotdeauna şi pietre. Absența pietrelor nu înseamnă că procedura nu a avut succes. Înseamnă doar că ficatul are multe impurități - pietrele se vor elimina în procedurile de curățare următoare. A doua curățare este mai uşoară. Trebuie făcută la trei-patru săptămâni după prima, iar următoarele din trei în trei luni. În primul an, trebuie făcute 4-7 proceduri. După aceea, continuați cu o singură procedură pe an. Poate vă întrebați de ce primele patru proceduri se fac la intervale aşa de scurte. Ficatul are patru părți şi prima procedură curăță prima parte, a doua curăță a doua parte şi aşa mai departe. Dacă vă schimbați regimul alimentar, procedurile următoare vor elimina din ce în ce mai multe pietre. Pietrele acumulate de-a lungul anilor au devenit rotunde (ca pietrele de la malul mării) şi şi-au adaptat forma la cea a canalului biliar. De aceea nu cauzează întotdeauna durere, dar totuşi intervin în funcționarea normală a ficatului. Procedura de curățare sparge întâi pietrele, le mişcă şi le face să îşi schimbe forma.

Procedurile următoare pot înlătura cu uşurinţă pietrele.

Cuvântul „pietre" nu descrie cu exactitate materia despre care vorbim. Ele sunt de fapt bucăţi de mărimea unui bob de mazăre, fasole, câteodată şi de mărimea unei nuci, cu o textură asemănătoare cleiului.

Regimul alimentar după curăţarea ficatului

Trebuie să limitaţi consumul de produse care dăunează ficatului. Acestea sunt: carnea prăjită, gustările grase şi condimentate (mai ales reci), alimentele cu amidon ca făina, prăjiturile şi biscuiţii dulci. Dacă ficatul este bolnav, limitaţi consumul de oţet, piper, muştar, napi, ridiche, ceapă prăjită, cafea şi ceai. Pentru a întări ficatul bolnav, puteţi bea un amestec de suc de sfeclă şi de morcov (raport de 1:4), până la 0,5 l pe zi. Vitaminele esenţiale pentru ficat (A, C, B, K) se găsesc în cantităţi mari în gălbenuşul de ou, unt, brânza de vaci, roşii, sfeclă, morcov, dovlecel, conopidă, struguri, pepene roşu, căpşuni, mere, prune uscate, germeni de grâu, măceşe şi coacăze.

Sfaturi utile

Există un remediu foarte eficient împotriva inflamaţiilor ficatului şi fierii: zdrobiţi 100 g de germeni de grâu, 100 g de sfeclă fiartă, 100 g de morcovi fierţi şi o sută de caise uscate. Adăugaţi două linguri de suc de lămâie şi puţină miere. Amestecul trebuie să aibă un gust acru. Puteţi adăuga puţin unt sau ulei vegetal (adăugaţi-l întotdeauna la mesele deja preparate - nu folosiţi la gătit sau prăjit).

Utilizarea sucurilor de legume la curăţarea ficatului

Metoda prezentată mai sus pentru curăţarea ficatului cu ajutorul uleiului şi sucului de lămâie este cea mai eficientă; totuşi, unele persoane nu pot bea ulei, nici măcar nu suportă mirosul acestuia. Ce pot face? Îşi pot curăţa ficatul cu amestecuri de sucuri de legume. Această metodă este mai

lungă şi mai puțin eficientă.

Beți o jumătate de pahar de suc amestecat din morcov, sfeclă şi castravete, de trei-patru ori în fiecare zi, în proporție de 10:3:3 (de exemplu 250 g : 75 g : 75 g), timp de două săptămâni. Repetați această terapie de 14 zile de patru ori (la fiecare trei luni) în primul an şi apoi o dată pe an.

Curățarea ficatului cu suc de mere

Sucul de mere face minuni la curățarea organismului, în special a ficatului, rinichilor şi fierii.

Folosiți doar suc proaspăt preparat (sucurile cumpărate, păstrate pentru mai mult timp, nu dau rezultatele aşteptate). Folosiți mai mult mere dulci - adăugați doar câteva mere dintr-un soi mai acru, pentru a obține un gust mai plăcut. Beți cu înghițituri mici şi țineți fiecare înghițitură în gură un timp, pentru a se amesteca cu saliva. Persoanele cu o microfloră digestivă bolnavă pot suferi de un disconfortal stomacului, cum ar fi balonări, după ce consumă sucul. Pentrua preveni acest disconfort, pot filtra particulelede pulpă ce rămân în suc. Vă puteți pregăti dinainte sistemul digestiv pentru a putea face față unui conținut ridicat de acid, bând o jumătate de pahar de suc de mere cu 15 minute înainte de fiecare masă în săptămâna dinainte. Curățarea durează trei zile. Trebuie să vă abțineți de la orice mâncare. Activitatea fizică în aer liber este benefică.

În fiecare zi a procedurii, beți doar suc de mere în următoarele cantități, la orele indicate:

- 8-1 pahar
- 10-1 pahar
- 12-2 pahare
- 14-2 pahare
- 16-2 pahare
- 18-1 pahar
- 20-1 pahar.

Dacă nu există mişcare intestinală în timpul terapiei, puteți consuma băuturi din plante, diuretice, sau şi mai bine, faceți o

clismă.

Curăţarea oaselor şi a articulaţiilor

Rareori întâlnim o persoană care să nu sufere de dureri de oase sau de articulații. Numele bolii nu are nicio importanță pentru cei suferinzi: reumatism, artrită sau osteoporoză. Numele nu schimbă durerea. Am întâlnit mulți oameni suferinzi de-a lungul carierei mele. Copii, tineri şi persoane de vârstă mijlocie. Mi-a fost milă mai ales de cei bătrâni, pentru că sunt neajutorați şi nefericiți ca nimeni altcineva. Ei nu ne atrag atenția pentru că nu îi vedem pe străzi prea mult. În majoritatea cazurilor, îşi petrec timpul acasă, singuri cu durerea lor. Mulți dintre ei s-au săturat de viață. Nopțile nedormite şi mobilitatea limitată cauzează o voce tristă şi o privire obosită. Părerea majorității este că oamenii sunt norocoşi că încă mai trăiesc la şaptezeci de ani. Astfel de cuvinte nu consolează pe nimeni, „este greu să fii bătrân, dar nu-ți fă griji, nu mai ai ce face". Oamenii mai tineri folosesc astfel de fraze fără să se gândească la faptul că, înainte să îşi dea seama, se vor afla în aceeaşi situație şi li se va oferi acelaşi fel de consolare.

Filozofia antică tibetană ne învață: „Oasele puternice şi încheieturile flexibile ne asigură o viață lungă şi sănătoasă".

Sunt mulți factori care influențează starea oaselor şi a articulațiilor noastre. Regimul alimentar şi nivelul de activitate fizică sunt doar două exemple. Avem un grad mare de control asupra acestor doi factori şi trebuie să ne aducem aminte să facem alegerile corecte. Există un singur factor pe care nu îl poate controla nimeni - îmbătrânirea.

Indiferent de cât de mult ne pasă de igiena internă, depozitele toxice de sare se vor forma întotdeauna pe oase şi încheieturi. Ele ne limitează raza de mişcare şi cauzează inflamații dureroase (reumatism, artrită etc.). Una dintre modalitățile de a evita aceste boli este curățarea regulată a oaselor şi încheieturilor.

O etapă a terapiei durează trei zile consecutive şi necesită

15 g de frunze de dafin.

Ziua 1 - rupeți 5 g de frunze de dafin, puneți-le în 300 ml de apă fiartă şi fierbeți la foc mic timp de cinci minute. Turnați într-un termos şi puneți deoparte cinci ore. Strecurați în alt conteiner şi beți cu înghițituri mici la fiecare 15 - 20 de minute, pe o perioadă de 12 ore.

Observaţie: nu beți niciodată întregul extract odată - poate cauza hemoragie.

Zilele 2 şi 3 - continuați ca în prima zi.

În timpul terapiei eliminați carnea, ouăle, brânza, urda etc. din meniu.

Deoarece sărurile şi nisipul sunt eliminate în timpul terapiei, urina poate căpăta orice culoare, de la verde spre roşu deschis. Acesta e un fenomen normal. Este o terapie în două etape într-un interval de şapte zile şi trebuie folosită o dată pe an. Cea mai bună perioadă pentru această terapie este intervalul vară - toamnă.

Curăţarea rinichilor

Câteva simptome externe ale rinichilor cu impurităţi:

1. Pungi sub ochi.
2. Pete albe pe unghii.
3. Palme umede.

Unele cauze ale funcționării improprii a rinichilor:

- Acumularea mucusului şi formarea pietrelor.
- Lărgirea rinichilor datorată consumului mare de lichide.
- Micşorarea rinichilor ca rezultat al consumului excesiv de sare, carne, peşte, pâine, dulciuri, produse pe bază de făină şi alimente rafinate.

Pungile de sub ochi sunt un simptom al fluidelor în exces sau al depozitelor de grăsimi în rinichi. Dacă pungile sunt moi, consumul de lichid este mare. Pungile tari sub ochi înseamnă un consum prea mare de produse lactate grase, de grăsimi animale, carne grasă şi dulciuri. Pleoapele roşii semnalizează

formarea pietrelor la rinichi.

Cu rinichii funcționând bine, urinăm de trei-patru ori pe zi. Dacă urinarea apare mai frecvent, trebuie să limităm consumul de lichide. Culoarea urinei ar trebui să semene cu cea a berii slabe. O culoare foarte deschisă înseamnă că avem nevoie de mai multă sare; dacă este prea închisă, ar trebui să reducem consumul de sare.

Un alt semn al consumului ridicat de sare sunt cearcănele de culoare închisă în jurul ochilor. Într-un astfel de caz, trebuie să eliminăm sarea din regimul nostru alimentar şi să folosim un alt tip de condiment (usturoi, pătrunjel etc.).

Din multele metode disponibile de curățare a rinichilor, voi descrie cele mai eficiente patru metode. Vă rog să alegeți una care vi se potriveşte cel mai mult. Indiferent de metoda aleasă, ar trebui să eliminați alimentele cu conținut ridicat de proteine din regimul vostru alimentar în perioada terapiei în special: ficatul, carnea prăjită şi afumată, peştele sărat, supele de carne etc. Mâncați mai multe salate, fructe şi germeni de grâu. Puteți folosi puțină sare la salate, pentru a stimula rinichii. Evitați dulciurile, deoarece împiedică buna funcționare a rinichilor.

Metoda 1

Această metodă este identică cu metoda descrisă anterior, de curățare a ficatului, cu sucuri de legume sau de mere.

Metoda 2

Pentru rezultate bune de curățare a rinichilor, beți o jumătate de pahar de suc în amestec de morcov, țelină şi pătrunjel (în proporție de 9:5:2) de trei-patru ori pe zi, timp de două săptămâni. Folosiți această terapie o dată pe an, vara şi toamna.

Metoda 3

Băutura din măceşe ajută la dizolvarea tuturor pietrelor din organism şi la transformarea lor în nisip. Fierbeți două linguri de măceşe în 200 ml de apă timp de 15 minute, lăsați să se

răcească şi apoi strecurați băutura. Beți o treime de pahar de trei ori pe zi timp de două săptămâni. Repetați terapia la fiecare trei luni.

Metoda 4

Sucul de păstârnac este un remediu foarte eficient împotriva tulburărilor sistemului genital şi urinar şi a pietrelor de rinichi (mai ales când există proteine în urină sau rinichii sunt infectați). Este un remediu puternic şi ar trebui luat separat (cel mai bine pe stomacul gol), în formă pură, 30 - 50 g o dată pe zi, din octombrie până în ianuarie.

După ce eliminăm pietrele la rinichi, trebuie, în primul rând, să facem schimbări în regimul nostru alimentar. Pietrele sunt doar un simptom. Principala cauză a formării lor este excesul de acid uric şi al sărurilor acestuia în organismul nostru datorită unui regim alimentar bogat în proteine, stil de viață inactiv etc.

Curăţarea limfei şi a sângelui de compuşi radioactivi şi toxici

(utilă în special după chimioterapie)

Această terapie ar trebui folosită la începutul sezonului de gripă şi al altor epidemii infecțioase. Puteți preveni rapid şi eficient infecțiile din organism fără antibiotice. Folosiți 2,2 litri de suc zilnic. Preparați suc proaspăt în fiecare zi.

Conținutul amestecului pentru o zi (doar sucuri proaspăt stoarse) trebuie să fie după cum urmează: 900 g de suc de grepfrut, 900 g de suc de portocale, 200 g de suc de lămâie şi 200 g de apă distilată. Terapia durează trei zile (nu mâncați nimic altceva decât portocale şi grepfrut).

Beți o soluție ce conține o lingură de sare amară (sare Epsom) într-un pahar de apă caldă pe stomacul gol, dimineața. Îmbrăcați-vă gros şi beți o jumătate de pahar de suc din amestec de fructe la fiecare 30 de minute până când terminați tot amestecul. Procedura ajută la înlăturarea depozitelor toxice din tot organismul. Soluția atrage toxinele din limfă, aşa cum

atrage un magnet fierul. Deşeurile toxice sunt adunate în intestine şi sunt eliminate. Organismul este deshidratat în timpul acestui proces şi trebuie să beți acest amestec de sucuri pentru a reaproviziona organismul cu lichide.

Când vă este foame, mâncați portocale sau grepfrut şi nimic altceva. Puteți transpira mult în timpul procedurii - acesta este unul dintre modurile naturale în care organismul nostru elimină impuritățile.

A doua şi a treia zi sunt identice cu prima. Terapia trebuie folosită o dată pe an, la începutul primăverii sau la sfârşitul toamnei.

Curăţarea sistemului circulator
(vasele de sânge)

Puneți o ceaşcă de semințe de molură, două linguri de rădăcini de valeriană şi două cești de miere naturală într-o oală de doi litri. Turnați 1 l de apă fiartă peste acestea, încălziți la foc mic şi fierbeți timp de două minute. Puneți deoparte şi păstrați la temperatura camerei timp de zece ore. Puteți acoperi cu un prosop pentru a păstra căldura înăuntru. Strecurați lichidul şi păstrați la frigider. Luați o lingură de trei ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mese, până când terminați amestecul. Folosiți această terapie o dată pe an.

Metode suplimentare de curăţare internă a organismului

Până acum, am prezentat metodele de bază pentru curățarea internă a organismului. Există anumite proceduri suplimentare care ajută la curățarea temeinică a fiecărei părți a organismului nostru.

Clisma cu miere

Dizolvați o lingură de miere într-un pahar de apă la temperatura camerei şi adăugați o lingură de suc de lămâie.

Folosiți de 1- 2 ori pe lună ca soluție pentru clismă.

Clisma cu cafea

Puneți trei linguri de cafea măcinată în 200 ml de apă fiartă şi fierbeți timp de trei minute. Dați focul mic şi fierbeți timp de alte 12 minute. Strecurați şi lăsați să se răcească până la temperatura camerei. Clisma cu cafea are beneficii uriaşe - stimulează alinierea intestinului gros şi elimină toxinele din acesta. De asemenea, stimulează foarte mult funcționarea ficatului şi a fierii. Spre deosebire de cafeaua pe care o bem, nu dăunează sistemului nervos, nu elimină calciul şi nici nu distruge grupa de vitamina B. Terapia poate fi folosită o dată pe lună.

Curățarea ficatului

Oamenii mă întreabă deseori despre metodele de curățare a ficatului pentru persoanele în vârstă sau pentru copii, ca alternativă pentru procedurile descrise mai sus.

Metodele prezentate până acum pot să nu fie potrivite pentru unele persoane, de exemplu nu toată lumea poate trăi doar cu sucuri timp de două zile sau să bea 200 ml de ulei (mai ales în cazul copiilor). Aş vrea să descriu o metodă alternativă pentru aceştia. Este puțin mai complicată, deci fiți foarte atenți la această metodă, mai ales la cantitățile de ingrediente utilizate.

Curăţarea ficatului pentru persoanele în vârstă şi copii (fără folosirea uleiului)

Seturile 1 şi 2 trebuie preparate în acelaşi timp (într-o oră).

Setul 1

Măcinați trei ceşti de ovăz şi puneți-le într-o oală de 5 l, apoi turnați 4 l de apă rece deasupra. Acoperiți oala cu un capac şi puneți deoparte timp de 24 de ore.

Setul 2

Luați o ceaşcă de măceşe, tăiați-le în bucăți mici, puneți-le într-o oală de 2 l şi turnați 1 l de apă fiartă peste ele. Înfăşurați oala cu un prosop şi puneți deoparte timp de 24 de ore.

După 24 de ore, adăugați două linguri de muguri de mesteacăn şi trei linguri de frunze de zmeur în oala cu ovăz şi fierbeți timp de 15 minute. Adăugați două linguri de fibre de porumb (aflate sub frunzele de porumb) şi fierbeți la foc mic timp de alte 15 minute. Puneți băutura deoparte timp de 45 de minute şi apoi strecurați cu atenție.

Strecurați setul numărul 2 şi amestecați ambele seturi. Amestecul rezultat este un remediu pentru curățarea ficatului pentru un adult.

Dacă vreți să preparați un amestec pentru un copil, reduceți cantitățile de ingrediente în funcție de vârsta copilului, după cum urmează:

- De la 1 la 3 ani - de zece ori.
- 4 - 6 ani - de opt ori.
- 7-10 ani - de şase ori.
- 11 - 15 ani - de patru ori.

Turnați amestecul în sticle şi păstrați la frigider sau în orice loc uscat, întunecat şi răcoros. Luați 150 ml de patru ori pe zi, cu o jumătate de oră înainte de mese (încercați să vă limitați la patru mese pe zi). Ultima oară când luați amestecul nu trebuie să fie mai târziu de ora 19.

Folosiți următoarele cantități pentru copii (de patru ori pe zi):

- 1 - 3 ani - o linguriță timp de două săptămâni.
- 3 - 5 ani - două lingurițe timp de două săptămâni.
- 5 - 7 ani - o lingură timp de două săptămâni.
- 7 - 10 ani - două linguri timp de două săptămâni.
- 10 - 15 ani - patru linguri timp de două săptămâni.
- Peste 150 ml până când terminați amestecul.

Folosiți această terapie o dată pe an.

Curățarea rinichilor

Metoda A - utilizarea păstârnacului şi a rădăcinilor de ţelină

Luați 1 kg de păstârnac şi jumătate de kilogram de rădăcini de țelină, curățați-le, clătiți-le şi tocați-le. Puneți bucățile într-o oală de 4-5 l; adăugați 1 kg de miere şi 1 l de apă fiartă şi răcită. La foc mic şi amestecând cu o lingură de lemn, aduceți la punctul de fierbere, apoi acoperiți cu un capac şi puneți la frigider timp de trei zile. În a patra zi, adăugați 1 l de apă fiartă, încălziți la foc mic până la punctul de fierbere, lăsați să se răcească puțin şi strecurați. Turnați acest sirop în sticle şi păstrați într-un loc întunecat. Luați trei linguri de două ori pe zi cu 15 minute înainte de mese până când terminați siropul.

Metoda B - utilizarea coacăzelor

Luați trei linguri de frunze tinere de coacăze, turnați 0,5 I de apă fiartă peste ele, puneți deoparte 20 de minute, stoarceți frunzele şi aruncați-le. Încălziți la foc mic băutura până aproape de punctul de fierbere, adăugați două linguri de coacăze proaspete, înghețate sau uscate şi puneți deoparte trei ore. Beți cu înghițituri mici pe parcursul zilei o jumătate de pahar şi mâncați coacăzele. Această metodă poate fi folosită tot anul, nu numai pentru efectul de curățare a rinichilor, ci şi ca o sursă bogată de vitamine.

Curățarea sistemului circulator

Remediile descrise mai jos sunt eficiente împotriva tulburărilor sistemului circulator - reduc nivelul colesterolului, reduc tensiunea, opresc zgomotele supărătoare din cap şi urechi şi îmbunătățesc vederea.

Stoarceți sucul de la 350 g de usturoi curățat şi 24 de lămâi; amestecați ambele sucuri şi puneți amestecul în frigider timp de 24 de ore. Luați o lingură de amestec urmată de o jumătate de pahar de chefir, lapte bătut sau iaurt simplu în fiecare zi înainte de culcare, până consumați tot amestecul.

Curăţarea sângelui (1)

Turnaţi o jumătate de ceaşcă de apă fiartă peste o lingură de frunze de ceai verde, lăsaţi timp de zece minute, adăugaţi lapte integral (nepasteurizat, organic, cel mai bine de la fermă) până umpleţi paharul, adăugaţi un vârf de sare şi amestecaţi. Beţi amestecul pe stomacul gol dimineaţa. Folosiţi aceeaşi reţetă seara, dar adăugaţi o linguriţă de miere în loc de un vârf de sare. Beţi înainte de culcare, cu cel puţin două ore după ultima masă. Repetaţi timp de şase zile. Faceţi o clismă înainte de culcare o dată la două zile. Mâncaţi alimente pe bază de plante (legume, cereale, pâine, ulei) în timpul terapiei.

Curăţarea sângelui (2)

Amestecaţi 100 ml de suc de urzică (de la urzici de mai şi iunie) cu 100 ml de suc de mere fără zahăr (poate fi cumpărat din magazine) şi beţi pe stomacul gol cu 30 de minute înainte de micul dejun. Folosiţi terapia timp de 20 de zile, luaţi o pauză de zece zile şi urmaţi terapia timp de alte 20 de zile.

Curăţarea glandei tiroide

Tăiaţi 40 de seminţe de mere şi turnaţi 100 ml de votcă (cu alcool minimum 40%) peste ele. Păstraţi şapte zile într-un loc întunecos. Luaţi şapte picături diluate în 20 ml de apă, cu 15 minute înainte de mese. Folosiţi terapia o dată la trei luni. Puteţi folosi 21 de seminţe de grepfrut în locul celor 40 de seminţe de mere.

Curăţarea organelor respiratorii

Terapia poate fi folosită de fumători şi de persoanele care suferă de tulburări ale căilor respiratorii.

Metoda A

Spălaţi şi curăţaţi de coajă o ridiche neagră, tăiaţi-o şi introduceţi-o la storcător. Adăugaţi o lingură de miere şi beţi înainte de culcare. Puneţi pulpa pe o pânză de bumbac şi folosiţi ca o

compresă pe piept (cu excepția zonei inimii). Acoperiți compresa cu un prosop sau o pătură. Luați compresa dacă aveți o senzație puternică de arsură, pentru a evita deteriorarea pielii. Frecați ulei vegetal pe piele.

Metoda B - comprese cu varză

Luați patru frunze de varză albă (suficient de mari pentru a acoperi zona plămânilor), puneți-le într-o oală cu apă, aduceți la punctul de fierbere şi fierbeți timp de exact trei minute. Frecați untură pe piept şi pe spate în zona plămânilor, folosiți două foi pentru a vă acoperi pieptul şi două pentru a vă acoperi spatele, înfăşurați un prosop împrejur, puneți o cămaşă călduroasă şi acoperiți-vă cu o pătură groasă. Repetați acest lucru trei seri, înainte de culcare. După cea de a doua zi, plămânii vor începe să elimine flegmă; veți luşi şi transpira mult (acesta este un fenomen normal).

Metoda C - utilizarea sevei de pin

Încălziți o ceaşcă de lapte de capră (nu fierbeți) şi puneți o bucată de răşină în el. Amestecați pentru a dizolva seva complet şi lăsați amestecul să se răcească puțin. Beți-I cald înainte de culcare, frecați un balsam de plante de încălzire pe piept şi pe spate şi îmbrăcați-vă cu o cămaşă călduroasă.

Curăţarea ochilor (cristalinului)

Metodele descrise mai jos ajută la înlăturarea impurităților de pe cristalin datorate cataractei.

Metoda A

Turnați două ceşti de apă fiartă peste două linguriţe de flori de gălbenele, lăsați 30 de minute şi strecurați. Beți o jumătate de pahar de trei ori pe zi, de preferat cu 15-20 de minute înainte de mese. Folosiți băutura ce rămâne pentru a face comprese pentru ochi seara şi dimineața, câte 5-10 minute de fiecare dată. Repetați timp de o lună.

Metoda B - utilizarea luminii solare pentru curăţarea ochilor

Pentru a vă îmbunătăți vederea şi a preveni tulburările de vedere, vă puteți uita la soare cu ochii deschişi înainte de ora 20 şi după ora 18 (mai ales în aprilie şi mai). Durata fiecărei sesiuni de terapie trebuie să fie după cum urmează:

- Săptămâna 1 - 1 minut.
- Săptămâna 2 - 2 minute.
- Săptămâna 3 - 3 minute.
- Săptămâna 4 - 5 minute.

Dacă ochii încep să vă doară, uitați-vă înspre soare, în loc să vă uitați direct la el.

Utilizarea ridichii negre pentru curăţarea organismului

(Articulații, sistemul limfatic, sistemul circulator şi alte organe interne)

Luați 10 kg de ridiche neagră, spălați-le bine, tăiați toate fibrele şi petele fără să curățați de coajă şi apoi tocați-le. Puneți bucățile la storcător - veți obține aproximativ 3 l de suc. Turnați sucul în sticle, închideți sticlele şi păstrați-le la frigider. (**Observaţie:** important - nu le păstrați altfel!) Luați o linguriță de trei ori pe zi, la o oră după fiecare masă. Nu supradozați: poate avea consecințe periculoase. Pentru a obține rezultatele aşteptate, continuați terapia până când întreaga cantitate de suc din cele 10 kg s-a terminat.

Aş vrea să vă atenționez că persoanele cu multe depozite nesănătoase în sistemul osos pot avea dureri de oase, uneori destul de mari. Nu vă fie frică şi nu luați calmante. Pur şi simplu, continuați terapia. Acest fenomen este normal în timpul procesului de curățare. O terapie reuşită vă poate scuti de multă durere pe viitor.

Dacă aveți dureri de ficat (aceasta se poate întâmpla atunci când fierea este curățată de pietre şi sare), puneți o pernă electrică pe ficat timp de 40 - 60 de minute. Dacă nu aveți dureri de ficat, creşteți cantitatea până la două-trei linguriţe după şapte zile. Evitați mâncărurile fierbinți şi acre în timpul

terapiei şi limitaţi consumul de pâine, peşte, ouă, lapte şi produse lactate. Mâncaţi mai multe alimente naturale, pe bază de plante.

Nu aruncaţi pulpa de la ridichi. Puneţi-o într-o oală, adăugaţi 300 g de miere, amestecaţi, acoperiţi cu un capac şi puneţi ceva greu deasupra ei. Păstraţi într-un loc uscat, călduţ şi amestecaţi cu o lingură de lemn din când în când. Când sucul este terminat, puteţi începe să mâncaţi pulpa (ar trebui să fie acră până atunci). Luaţi una-două linguri când mâncaţi.

Pe baza declaraţiilor pacienţilor mei, această terapie funcţionează ca un elixir al tinereţii - îi face să se simtă mai tineri şi mai energici. Ridurile dispar şi tenul devine mai proaspăt şi sănătos. Durerile de mijloc, cele din membrele inferioare şi superioare, muşchi etc. dispar complet.

Eu folosesc această terapie la fiecare cinci ani şi persoanele care mă văd doar ocazional spun că îmbătrânirea nu mă afectează.

Curăţarea nucleelor de radiu şi a metalelor grele din organism

Nucleele de radiu şi metalele grele sunt factori carcinogeni - cauzează dezvoltarea celulelor canceroase în organism. Aceste metale ajung în organism odată cu aerul, apa şi mâncarea. Toţi locuitorii oraşelor, fără excepţie, au niveluri ridicate de aceste substanţe în organism şi prezintă riscul de a dezvolta cancer la unul dintre organe. De aceea, curăţarea corpului de nuclee de radiu şi de metale grele ar trebui să fie parte integrantă a igienei noastre.

Metoda A - utilizarea mugurilor de pin

Puneţi patru linguri de muguri tineri de pin într-un borcan de un litru, turnaţi o ceaşcă de miere peste şi puneţi în frigider. Mugurii vor începe să facă suc peste două zile. Luaţi o lingură din acest suc de trei ori pe zi.

Metoda B - utilizarea acelor de pin sau de molid

Turnați 1 l de apă fiartă peste o jumătate de ceaşcă de ace de pin sau de molid tăiate, încălziți la foc mic timp de 10 - 15 minute până aproape de punctul de fierbere, apoi strecurați băutura. Beți una-două ceşti de două ori pe zi, timp de şapte zile, în loc de ceai, faceți o pauză de două luni şi repetați timp de alte şapte zile. Folosiți această terapie o dată pe an.

Metoda C - utilizarea seminţelor de in

Turnați 1,5 l de apă fiartă peste o jumătate de ceaşcă de semințe de in, fierbeți timp de două ore la foc mic, răciți şi strecurați. Beți pe parcursul zilei. Folosiți această terapie o dată pe an, timp de două săptămâni.

Terapie cu ulei

Această metodă poate fi folosită în tratamentul inflamațiilor venelor, anemiei cronice, paraliziei, eczemelor, umflăturilor, tulburărilor gastrointestinale, tulburărilor inimii şi circulatorii, cancerului, durerilor articulațiilor şi al multor altora, care pot fi mai puțin grave, dar totuşi deranjante.

Ați văzut probabil copiii mici că îşi sug degetul. Acest reflex este asigurat de natură ca parte a instinctului de conservare a copilului. Sarcina acestui reflex este de a produce cantități mari de salivă, care are efect antibacterian.

Probabil de aici a luat medicina populară ideea unei terapii care foloseşte un mecanism similar - dacă ținem ulei vegetal în cavitatea bucală timp de aproximativ 30 de minute, vom obține un efect terapeutic.

Cantitatea de sânge care circulă prin cavitatea bucală în 30 de minute este de aproximativ 3,5 - 4 l. Uleiul vegetal are calități absorbante. Metoda terapeutică descrisă mai jos foloseşte aceste calități pentru a absorbi substanțe toxice din organism.

Metoda este simplă, nedureroasă şi absolut inofensivă. Multe generații de tămăduitori siberieni o foloseau cu rezultate bune. Paşii esențiali ai acestei proceduri sunt următorii:

Terapia trebuie efectuată pe stomacul gol, dimineața sau seara, înainte de culcare (la trei-patru ore după ultima masă). Nu folosiți mai mult de o lingură de ulei de floarea-soarelui sau de alune, țineți în partea din față a cavității bucale şi imitați sugerea unei bomboane, timp de 25 - 30 de minute. Procesul nu trebuie să fie foarte intens. Uleiul se va îngroşa la început şi apoi va deveni mai lichid şi de culoare albă. Scuipați uleiul după această procedură. Nu trebuie înghițit, deoarece conține substanțe ce pot cauza multe boli. Puteți folosi metoda cât de mult aveți nevoie. În cele din urmă, vă veți simți energic, odihnit şi calm. Vă veți redobândi somnul şi memoria. Bolile acute sunt vindecate repede: două-trei săptămâni. Pentru cele cronice, durează de la câteva luni până la un an şi ar trebui să fim conştienți că terapia ar putea aduce după sine anumite simptome uşoare (de exemplu, senzația de slăbiciune) în prima săptămână. Acest fenomen este asociat cu slăbirea punctelor focale ale bolii. Este normal şi trebuie să trecem prin această experiență. Terapia făcută corect va avea efecte evidente, precum: mai multă energie la trezire, un apetit mai bun şi senzația de prospețime. Pe baza stării sănătății dumneavoastră, puteți lua singuri decizia în legătură cu durata terapiei. Persoanele sănătoase şi copiii pot folosi metoda timp de două săptămâni, ca măsură de prevenire. Aceasta nu numai că va preveni bolile descrise mai sus, ci va înlătura şi metalele grele toxice care se află chiar şi în organismele sănătoase. Nu trebuie să conving pe nimeni că prevenirea este mai bună decât tratamentul. Metoda dă cele mai bune rezultate dacă este folosită zilnic, timp de 1 - 6 luni.

Dragi cititori,

Acum vă puteți alege calea individuală spre sănătate. Îmi dau seama că acest pas nu este uşor. Pentru a fi sănătos, trebuie să renunțați la obiceiurile proaste formate de-a lungul anilor, să vă schimbați stilul de viață şi să vă schimbați modul de gândire. Dacă simțiți că sănătatea dumneavoastră a început să se deterioreze, nu mai pierdeți timpul - începeți să luați măsuri şi să aveți grijă de dumneavoastră.

Cu cât luați mai repede măsuri, cu atât mai repede vă veți însănătoşi! Este important să facem schimbări treptate în stilul de viață şi să îi dăm organismului nostru destul timp pentru a se adapta.

Această carte vrea să fie un ghid practic de menținere a sănătății. Dacă îl folosiți frecvent, veți găsi cu siguranță ajutor în probleme de sănătate. Vă sfătuiesc să comparați informațiile conținute în această carte cu observațiile proprii. Acumulați cât de multă experiență posibilă şi dați-o mai departe copiilor şi nepoților. Aceasta va face ca întreaga familie să fie sănătoasă, generații întregi.

Sper că această carte v-a fost de ajutor. Dacă mai aveți alte întrebări, vă invit să citiți şi celelalte cărți ale mele.

Vă doresc sănătate,
Mikhail Tombak

PARTEA A VII-A

SĂNĂTATE FĂRĂ MEDICAMENTE

REȚETE DE MEDICINĂ POPULARĂ

Multe scrisori de la cititori repetă aceeaşi întrebare: este bine pentru un diabetic să folosească remedii împotriva tensiunii ridicate, a tusei puternice sau gripei?

Toate remediile descrise mai jos conţin doar ingrediente naturale. Aceasta înseamnă că pot fi folosite simultan fără riscul vreunei interacţiuni dăunătoare sau al unui conflict. Dacă folosim patru sau cinci formule în acelaşi timp, ar trebui să reducem dozajele la jumătate.

Câteva remarci asupra preparării reţetelor

- Cel mai bine este să folosim vase emailate sau de sticlă.
- Folosiți lingura de lemn pentru a amesteca ingredientele.
- Depozitați borcanele cu rețete pe cel mai de jos raft al frigiderului.
- Este bine să faceți etichete cu numărul rețetei, data de preparare, ingrediente etc.
- Deşi majoritatea rețetelor se pot păstra pentru o perioadă relativ lungă de timp, aş recomanda un timp de depozitare maxim de şase luni.

Boli legate de vreme

Tratarea durerilor de gât, a gripei, tusei, nasului care curge şi bronşitei

1. **Ingrediente:** o lingură de gem de zmeură, o lingură de miere, o lingură de votcă sau coniac, o jumătate de lămâie.
   Preparare: puneți toate ingredientele într-o ceaşcă (250 ml), stoarceți sucul din lămâie şi adăugați apă fiartă până umpleți ceaşca.
   Utilizare: beți trei linguriţe cu înghiţituri mici, înainte de culcare.
2. **Ingrediente:** sucul stors de la o lămâie, 100 g de miere.
   Preparare: amestecați sucul de lămâie cu mierea.
   Utilizare: luați o lingură de trei ori pe zi.
3. **Ingrediente:** 100 g de flori de tei, 100 g de zmeură, 1 I de apă fiartă.

Preparare: turnați apa fiartă peste florile de lămâiță şi zmeură; lăsați 10-15 minute şi strecurați băutura.

Utilizare: beți 200 g de băutură caldă înainte de culcare, timp de două-trei zile. Păstrați la frigider şi încălziți înainte de utilizare.

4. **Ingrediente:** o jumătate de ceaşcă de suc de ridiche, o jumătate de ceaşcă de hrean ras, o jumătate de ceaşcă de miere.

   Preparare: amestecați bine şi lăsați deoparte timp de trei-patru ore.

   Utilizare: de trei ori pe zi, două-trei linguri pentru adulți şi o linguriță pentru copii. Păstrați la frigider.

5. **Ingrediente:** 50 g de ceapă rasă, 20 g de oțet de mere sau din vin, 60 g de miere.

   Preparare: turnați oțetul peste ceapă. Adăugați miere, amestecați totul, lăsați două ore, apoi strecurați.

   Utilizare: o linguriță la fiecare jumătate de oră.

6. **Ingrediente:** 100 g de ceapă rasă, 100 g de cristale de zahăr.

   Preparare: puneți zahărul peste ceapă şi lăsați o oră. Păstrați la frigider.

   Utilizare: două lingurițe de suc provenit de la ceapă, de trei ori pe zi.

7. **Ingrediente:** 100 g de usturoi, 100 g de miere.

   Preparare: stoarceți sucul din usturoi, amestecați cu mierea, lăsați 24 de ore şi strecurați într-un borcan de 200 ml. Păstrați la frigider.

   Utilizare: o linguriță de trei ori pe zi, înainte de culcare. Beți apă călduță după aceasta

Tratarea durerilor de gât, răcelii şi tusei

8. **Ingrediente:** o jumătate de ceaşcă de lapte, patru sau cinci smochine.

   Preparare: puneți toate ingredientele într-o oală, fierbeți timp de 5 - 10 minute şi lăsați să se răcească.

   Utilizare: beți laptele cu înghițituri mici şi mâncați

smochinele înainte de culcare. Repetați terapia de trei-patru ori dacă tuşea persistă.

Tratarea răcelii şi a tusei

9. **Ingrediente:** o jumătate de ceaşcă de miere, o jumătate de ceaşcă de vin roşu sec, 10 - 15 g de usturoi.
   Preparare: turnați vinul peste miere şi amestecați bine. Curățați şi zdrobiți usturoiul.
   Utilizare: frecați usturoiul pe picioare înainte de culcare şi puneți şosete groase de lână. Îmbrăcați-vă cu pijamale călduroase, încălziți vinul şi beți-l.

Remedii împotriva tusei

10. **Ingrediente:** 200 g de unt nesărat, 200 g de untură, 200 g de miere, 200 g de praf de cacao, 15 gălbenuşuri.
    Preparare: amestecați toate ingredientele; încălziți până la punctul de fierbere şi fierbeți la foc mic timp de 30 - 40 de minute şi lăsați să se răcească. Păstrați la frigider.
    Utilizare: o linguriță cu o jumătate de ceaşcă de lapte fierbinte, de trei ori pe zi. Beți cu înghițituri mici. Ar trebui să dea rezultate în 5 - 7 zile.
11. **Ingrediente:** două linguri de lapte fiert, fierbinte, două linguri de coniac.
    Preparare: amestecați ingredientele.
    Utilizare: cu o jumătate de oră înainte de mese, de trei ori pe zi. Nu stați în frig imediat după aceasta - nu lăsați organismul să se răcească. Folosiți până când vă vindecați.
12. **Ingrediente:** 0,33 l de bere şi o lingură de miere.
    Preparare: puneți ingredientele într-o oală emailată, fierbeți la foc mic timp de cinci minute.
    Utilizare: beți cald, cu înghițituri mici, de două ori pe săptămână.

Remediu împotriva tusei grele şi în timpul nopții

13. **Ingrediente:** o lămâie, două linguri de glicerina, puțină miere.
    Preparare: fierbeți lămâia la foc mic timp de zece minute (va deveni mai moale şi va avea mai mult suc). Tăiați-o în jumătate, stoarceți într-un borcan (aproximativ o ceaşcă de 200 - 250 ml), adăugați glicerina, amestecați bine şi adăugați miere până umpleți borcanul. Închideți bine capacul.
    Utilizare: o linguriță înainte de culcare şi încă una seara dacă tuşiți noaptea. Păstrați la frigider.

Remediu împotriva tusei pentru persoanele în vârstă

14. **Ingrediente:** 200 g de unt, 200 g de untură, 200 g de miere.
    Preparare: amestecați într-o oală, fierbeți la foc mic timp de cinci minute (până când devine o pastă uniformă) şi lăsați să se răcească.
    Utilizare: amestecați o linguriță cu o jumătate de cană de lapte fierbinte şi beți cu înghițituri mici de trei ori pe zi, cu o oră - o oră şi jumătate după mese.

Tratarea durerilor în gât

15. **Ingrediente:** o cană de sfeclă roşie rasă şi o cană de oțet de mere sau oțet din vin.
    Preparare: turnați oțetul peste sfeclă, lăsați două-trei ore şi strecurați într-un vas de sticlă.
    Utilizare: clătiți gâtul şi beți o lingură de două ori pe zi.

În cazul unei epidemii de gripă

Ceapa şi usturoiul ocupă primele locuri în toate rețetele populare de prevenire a gripei. Acestea trebuie mâncate sau cel puțin mestecate timp de două-trei minute, de preferat înainte de culcare.

Puteți folosi următoarea rețetă cu usturoi pentru prevenire, în timpul epidemiilor de gripă:

16. **Ingrediente:** doi sau trei căței de usturoi, 30 - 50 ml de apă fiartă.
    Preparare: tăiați usturoiul mărunt, turnați apă fiartă peste el şi lăsați una-două ore, după care strecurați (păstrați până la două zile, la frigider).
    Utilizare: folosiți ca picături de nas, o dată sau de două ori pe zi - două sau trei picături în fiecare nară.
    • Pentru a nu vă infecta familia, puteți atârna de gât o plăsuță de bumbac cu usturoi tăiat mărunt (doi sau trei căței de usturoi). Pentru a proteja copiii mici de epidemie, puneți astfel de plăsuțe sau o farfurie cu usturoi tăiat lângă paturile lor.
    • O altămodalitate de prevenire a gripei este să mestecați o frunză de eucalipt în fiecare dimineață şi să țineți o bucată de frunză în gură (între gingii şi obraz) în timpul contactului cu persoanele gripate. Puteți, de asemenea, să vă clătiți gâtul în fiecare seară cu suc proaspăt de sfeclă, amestecat cu o linguriță de oțet 3%.

Folosiți următorul sfat dacă nu puteți preveni infecția şi vă îmbolnăviți

- Beți ceai fierbinte cu lămâie (sau gem de zmeură) sau lapte cald cu miere (o lingură la fiecare cană), cât de des puteți.
- Puneți pământufuri de bumbac înmuiate în suc proaspăt de ceapă în nări timp de şapte minute, de trei-patru ori pe zi.
- Stoarceți o ceapă într-un castron mic şi mirosiți sucul timp de două-trei minute, de două-trei ori pe zi.
- Tăiați mărunt o căpățână de usturoi şi amestecați cu o cantitate egală de miere (mierea de tei este cea mai bună). Luați o lingură înainte de culcare şi beți puțină apă călduță.
- Tăiați mărunt o ceapă, turnați 0,5 I de lapte fiert peste ea

şi păstrați într-un loc călduros. Beți fierbinte - jumătate înainte de culcare şi jumătate dimineața.

- Turnați o cană de apă fiartă peste două linguri de zmeură uscată (sau 100 g de zmeură proaspătă). Lăsați 10-15 minute, adăugați o lingură de miere şi amestecați bine. Consumați cald, înainte de culcare, pentru a stimula transpirația.

Tratarea răguşelii

Rețetele populare sunt recomandate în cazul durerilor în gât după o răceală. Nu sunt potrivite ca remedii împotriva inflamațiilor acute ale gâtului.

- Spălați o pară, curățați-o de coajă şi stoarceți sucul. Beți cu înghițituri mici din când în când, ținând fiecare înghițitură în gură pentru un timp.
- Spălați câteva măsline şi țineți-le în gură puțin, una câte una, înghițind saliva.
- Mâncați 5-10 bucăți de nap alb, de trei ori pe zi.

Tulburări ale sistemului digestiv

Ulceraţii ale stomacului, sângerări

17. **Ingrediente:** patru linguri (20 g) de scoarță uscată de stejar, mărunțită, o cană de apă fiartă.
    Preparare: puneți coaja într-o oală emailată, turnați apă fiartă peste, acoperiți cu un capac şi fierbeți 20 de minute, amestecând din când în când. Lăsați să se răcească, turnați într-un conteiner de sticlă bine închis şi păstrați-l într-un loc întunecat.
    Utilizare: o lingură de două-trei ori pe zi.

Tulburări ale ficatului
Stimularea secreției bilei în cazul tulburărilor ficatului

18. **Ingrediente:** 100 g de măceşe, puțin zahăr.

Preparare: puneți măceşele într-un termos de un litru, umpleți termosul cu apă fiartă, închideți-l şi lăsați-l peste noapte.
Utilizare: beți toată băutura într-o zi şi adăugați puțin zahăr, pentru un gust mai bun.

Tratarea pietrelor la fiere

19. **Ingrediente:** o mână de frunze de mesteacăn.
Preparare: rupeți frunzele, turnați o cană de apă fiartă peste ele, puneți deoparte 20 de minute (amestecați cu o lingură de lemn din când în când) şi strecurați.
Utilizare: o cană înainte de mese, dimineața şi seara.
20. **Ingrediente:** o ridiche neagră.
Preparare: radeți ridichea neagră şi stoarceți sucul din ea.
Utilizare: două-trei linguri de suc proaspăt preparat în fiecare zi.

Colicile biliare, pietrele la ficat

21. **Ingrediente:** zece smochine uscate, o cană de apă fiartă, o jumătate de cană de lapte fierbinte şi o linguriță de zahăr.
Preparare: tăiați smochinele mărunt, puneți-le într-o oală emailată, turnați apă fiartă peste ele, aduceți la punctul de fierbere, adăugați laptele şi zahărul şi lăsați să se răcească.
Utilizare: beți lichidul cu înghițituri mici, cât încă este cald şi mâncați smochinele.

Tratarea hemoroizilor, a tulburărilor ficatului sau a constipației

22. **Ingrediente:** suc de varză murată.
Utilizare: beți o jumătate de cană - o cană în fiecare zi înainte de masă, timp de 14 - 30 de zile.

Tulburări ale rinichilor şi vezicii urinare

Stimularea urinării şi tratarea pietrelor la rinichi şi la vezica urinară

23. **Ingrediente:** sucul de la un hrean (atât frunze, cât şi rădăcină).
    Utilizare: o linguriță de suc proaspăt stors, în fiecare dimineață şi seară.
24. **Ingrediente:** o linguriță de extras de ceai şi 50 g de salvie.
    Preparare: puneți ingredientele într-un termos de un litru, turnați apă fiartă peste ele şi lăsați 30 de minute.
    Utilizare: beți o jumătate de cană, de 6 - 8 ori pe zi.
25. **Ingrediente:** o cană de miere şi o cană de suc de varză murată.
    Preparare: amestecați ingredientele, turnați într-o sticlă şi păstrați într-un loc răcoros şi întunecos.
    Utilizare: o lingură de trei ori pe zi, cu o oră înainte de masă.
26. **Ingrediente:** 100 g de nuci verzi, necoapte (culese înainte de 7 iulie) şi 100 g zahăr cristal sau miere.
    Preparare: tăiați mărunt nucile, puneți-le într-un borcan, adăugați zahăr sau miere, închideți borcanul bine şi păstrați în frigider o lună.
    Utilizare: o linguriță de trei ori pe zi înainte de mese. Păstrați la frigider.

Tratarea pietrelor la rinichi, la ficat şi la fiere

27. **Ingrediente:** trei lămâi (cu coajă, dar fără semințe), 150 g de usturoi curățat, 0,5 I de apă fiartă şi răcită.
    Preparare: zdrobiți lămâile împreună cu usturoiul, puneți într-un borcan de un litru, umpleți borcanul cu apă, lăsați 24 de ore, strecurați, închideți bine borcanul şi depozitați într-un loc întunecat.
    Utilizare: beți 50 ml în fiecare dimineață.
28. **Ingrediente:** trei căni de apă, patru lămâi (fără semințe), o cană de miere şi sucul de la o lămâie.
    Preparare: turnați apa într-o oală şi adăugați lămâile

tăiate mărunt. Fierbeți până când mai rămâne aproximativ o cană de băutură, lăsați să se răcească, strecurați, turnați într-un recipient de sticlă, adăugați miere şi suc de lămâie, amestecați bine şi acoperiți cu un capac.

Utilizare: o lingură în fiecare zi înainte de culcare, până terminați băutura. Păstrați la frigider.

În cazul unei colici renale, puneți o pernă electrică pe zona rinichilor sau faceți o baie fierbinte.

Atenţie: inflamațiile acute ale altor organe abdominale pot cauza dureri similare. Dacă nu sunteți siguri că durerea este cauzată de colica renală, nu urmați sfatul de mai sus şi mergeți la doctor.

Tratarea nisipului la rinichi

29. **Ingrediente:** o lămâie (fără semințe), 50 g de miere, 50 g de ulei vegetai.

    Preparare: puneți lămâia în apă fiartă pentru o secundă, apoi uscați-o, răzuiți-o, puneți într-un recipient de sticlă, adăugați miere şi ulei, amestecați totul bine şi acoperiți cu un capac.

    Utilizare: o lingură de patru-cinci ori pe zi.

Tulburări cardiovasculare

În cazul tulburărilor cardiovasculare:

- Luați o linguriță de miere cu lapte sau brânză de vaci integrală, de două-trei ori pe zi.
- Beți o cană de ceai cald cu o lingură de miere, în fiecare zi, înainte de culcare.

30. **Ingrediente:** 200 g de stafide, 1l de apă fiartă, o lingură de suc proaspăt de lămâie.

    Preparare: spălați stafidele, turnați apă fiartă peste ele şi fierbeți încă cinci minute. Lăsați să se răcească,

strecurați, adăugați suc de lămâie şi închideți bine într-un recipient de sticlă.

Utilizare: o jumătate de cană de trei ori pe zi, timp de una-două luni. Păstrați la frigider.

31. **Ingrediente:** o lingură de suc de morcovi, o lingură de hrean ras, o cană de miere, sucul de la o lămâie.

    Preparare: amestecați bine cu o lingură de lemn într-o oală emailată, puneți într-un recipient de sticlă, închideți bine şi păstrați într-un loc răcoros.

    Utilizare: o linguriță de trei ori pe zi (cu o oră înainte de mese), timp de trei luni.

Reducerea tensiunii arteriale în cazul unei inimi ce funcţionează

32. **Ingrediente:** o lingură de frunze de melisă, o ceaşcă de apă fiartă.

    Preparare: turnați apă fiartă peste frunzele de melisă, lăsați o oră şi apoi strecurați băutura.

    Utilizare: o lingură de trei ori pe zi, cu 15 minute înainte de mese, timp de 14 - 30 de zile.

Tensiune arterială scăzută

Persoanele cu tendință de tensiune arterială scăzută ar trebui să fie active fizic - mergeți şi alergați cât de mult posibil.

Pentru a întări o inimă slăbită

Mestecați o bucată de coajă de lămâie în fiecare zi - este bogată în uleiuri eterice.

Tensiunea arterială ridicată

Pentru a reduce tensiunea arterială, este necesar să curățăm sistemul circulator şi ficatul (vezi „Curățarea completă a corpului" - partea a VI-a). Limitați consumul de grăsimi şi produse pe bază de făină. Mâncați mai multe alimente bogate în vitamina C şi fiți mai activi fizic.

33. **Ingrediente:** 0,5 I de votcă şi 200 g de usturoi tăiat.
Preparare: turnați votca într-o sticlă de 0,75 I, adăugați usturoi, închideți bine şi lăsați într-un loc întunecos timp de 6 - 8 zile (agitați din când în când). Strecurați, închideți sticla bine şi păstrați la frigider.
Utilizare: o lingură de trei ori pe zi, înainte de mese.

Tensiune arterială ridicată, tulburări ale inimii, encefalomielită diseminată

34. **Ingrediente:** o lămâie fără semințe, 200 g de merişor, 200 g de măceşe, 200 g de miere.
Preparare: puneți lămâia în apă fiartă puțin timp, uscați cu o cârpă şi radeți bine. Zdrobiți merişorul şi măceşele. Puneți totul într-un recipient de sticlă, adăugați mierea, amestecați bine şi lăsați amestecul timp de 24 de ore.
Utilizare: o lingură de trei ori pe zi, cu 15 minute înainte de mese, timp de 14-30 zile.

Tensiune arterială scăzută

Persoanele cu tensiunea arterială scăzută trebuie să aibă o viață activă - să meargă şi să alerge cât mai mult posibil.

- Luați o linguriță de miere cu lapte sau brânză de vaci integrală de două-trei ori pe zi.
- Folosirea regulată a saunei timp de un an normalizează tensiunea arterială.
- Duşurile alternante reci şi fierbinți reglează foarte bine tonusul vaselor de sânge.
- Masajul cu vibrații ajută la mărirea tensiunii arteriale. Stați pe vârful picioarelor, cu mâinile pe lângă corp, apoi lăsați cu forță greutatea corpului pe călcâie. Repetați de 20 de ori, dimineața şi seara. Săritul ritmic alternat pe călcâie creşte presiunea arterială.
- Dacă tensiunea descreşte odată cu schimbările vremii, beți cel puțin o cană de suc de morcovi (patru părți) amestecat cu suc de sfeclă (o parte).

Tratarea arteriosclerozei

- Beți o jumătate de cană de suc stors din cartofi cruzi pe stomacul gol, dimineața, timp de 14 zile.
- Faceți terapie cu lămâie.
- Curățați ficatul.
- Mâncați un grepfrut pe stomacul gol dimineața şi unul seara, cu două ore după ultima masă.
- Beți două-trei căni de ceai verde în fiecare zi.
- Curățați sistemul limfatic.
- Faceți duşuri alternante cald şi fierbinte, dimineața şi după-amiaza.
- Beți o treime de cană de suc de dovleac, o cană de suc de pepene roşu sau o treime de cană de suc de sfeclă de trei ori pe zi, cu 15 minute înainte de mese.
- Amestecați sucul de la o jumătate de grepfrut cu o lingură de ulei de măsline. Luați o lingură de două ori pe zi.
- Stoarceți sucul din 50 g de usturoi, adăugați o cană de votcă şi lăsați într-un loc călduros timp de trei zile. Luați opt picături urmate de o înghițitură de apă rece, de trei ori pe zi.

35. **Ingrediente:** sucul de la două căpățâni mari de usturoi şi 250 g de votcă.
    Preparare: turnați votca deasupra sucului de usturoi într-un borcan de jumătate de litru şi țineți-l într-un loc întunecos timp de 12 zile.
    Utilizare: 20 de picături de trei ori pe zi (cu 30 de minute înainte de mese), timp de trei săptămâni. Faceți o pauză de o lună, repetați timp de alte trei săptămâni şi tot aşa, până terminați amestecul.

Dureri ale articulaţiilor oaselor şi muşchilor

36. **Ingrediente:** o cană şi jumătate de suc de ridiche neagră, o cană de lămâie, 150 ml de votcă (tărie 40% sau mai mult), o lingură de sare.

Preparare: amestecați toate ingredientele.

Utilizare: o lingură înainte de culcare, păstrați la frigider.

37. **Ingrediente:** 0,5 l de votcă (tărie 40% sau mai mult), cinci bucăți de ardei iute de 6-8 cm lungime.

    Preparare: tăiați ardeii mărunt, puneți-i într-un borcan, turnați alcool peste ei şi acoperiți cu un capac şi puneți borcanul într-un loc întunecos timp de o săptămână.

    Utilizare: înmuiați o cârpă din bumbac în această soluție şi acoperiți aria afectată timp de trei-patru ore. Chiar şi cele mai persistente dureri ar trebui să dispară după 7-10 sesiuni. Puteți, de asemenea, să frecați soluția pe încheieturile şi muşchii care dor (o dată, înainte de culcare). De obicei, acest lucru înlătură durerea după 12-15 zile.

38. **Ingrediente:** 50 g de camfor, 50 g de praf de semințe de muştar, 10 g de votcă (tărie minim 40%), 100 g de albuş crud de ou.

    Preparare: turnați alcoolul într-un borcan, adăugați camforul şi lăsați să se dizolve. Adăugați şi dizolvați praful de semințe de muştar, adăugați albuşul de ou şi amestecați până se formează o pastă groasă. Țineți la frigider şi încălziți la foc mic înainte de fiecare folosire.

    Utilizare: frecați pe zonele afectate înainte de culcare. Nu trebuie să intre în piele complet - lăsați o peliculă subțire timp de 20 de minute, apoi spălați pasta în exces cu o cârpă din bumbac înmuiată în apă caldă.

Diabet

39. **Ingrediente:** 100 g de suc de varză şi 100 g de miere.

    Preparare: curățați o ceapă, tăiați-o mărunt, stoarceți sucul într-un borcan, adăugați miere, amestecați bine, închideți bine borcanul şi depozitați într-un loc întunecos.

    Utilizare: două lingurițe de trei ori pe zi înainte de mese, timp de o lună.

40. **Ingrediente:** zece frunze medii de dafin, aproximativ

două căni (0,5 l) de apă fiartă.

Preparare: rupeți frunzele, puneți-le într-un termos de jumătate de litru, turnați apă fiartă peste ele şi lăsați-le două-trei ore.

Utilizare: beți o jumătate de cană de soluție caldă de trei-patru ori pe zi, înainte de mese, timp de două săptămâni.

Menopauză

Pentru a întârzia menopauza, folosiţi următoarea terapie începând cu vârsta de 40 de ani:

41. **Ingrediente:** 200 g de vin alb şi 10-12 căței de usturoi.

Preparare: încălziți vinul la foc mic până la punctul de fierbere, adăugați usturoiul şi fierbeți încă 30 de secunde; lăsați-l să se răcească şi turnați într-o sticlă de culoare închisă. Păstrați într-un loc întunecos la temperatura camerei.

Utilizare: o lingură de trei ori pe zi, cu 20 de minute înainte de mese, timp de trei zile la rând (ziua 1, 2, 3; 11, 12, 13; 21, 22, 23 a fiecărei luni). Terapia readuce capacitatea de a face copii, îmbunătățeşte aspectul tenului şi readuce senzația de sănătate generală.

Reţetă folosită pentru a opri sângerările şi a elimina simptomele neplăcute ale menopauzei

42. **Ingrediente:** coaja de la zece portocale, 2 I de apă fiartă, puțin zahăr sau miere.

Preparare: puneți coaja de portocală în apă fiartă, acoperiți oala cu un capac şi fierbeți la foc mic până când mai rămân aproximativ 0,7 I de lichid. Strecurați băutura de două ori şi adăugați miere sau zahăr pentru un gust mai bun. Turnați soluția într-o sticlă şi păstrați la frigider.

Utilizare: o lingură de trei-patru ori pe zi.

Ochi

- Turnați o jumătate de cană de apă fiartă peste o jumătate de cană de coji de castravete şi adăugați o linguriță de bicarbonat. Folosiți pentru comprese.
- Fierbeți o ceapă (cu tot cu coajă) într-o cantitate mică de apă, adăugați puțină miere şi amestecați bine. Clătiți ochii cu această băutură de patru-cinci ori pe zi (înlătură roşeața).
- Răzuiți un măr sau un cartof, amestecați cu un albuş de ou şi puneți pe ochi. Clătiți cu apă fiartă, călduță.

Arsuri

- Puneți morcov ras pe zona afectată.
- Amestecați un gălbenuş de ou cu o linguriță de unt (trebuie să semene cu maioneza), puneți pe un tampon moale şi aplicați pe zona afectată. Va uşura durerea şi va preveni apariția cicatricelor.
- Clătiți zona afectată cu apă rece şi aplicați mult bicarbonat de sodiu.
- În cazul arsurilor în gât, clătiți cu o lingură de ulei şi înghițiți uleiul.

Hidropizie

- Sunt recomandate legume şi fructe cu calități diuretice - țelină, păstârnac, asparagus, ceapă, usturoi, pepene roşu, fragi de pădure şi coacăze.

43. **Ingrediente:** două cepe mijlocii şi o lingură de zahăr.
Preparare: tăiați cepele seara, puneți zahăr deasupra, lăsați peste noapte (ceapa trebuie să secrete suc), stoarceți sucul din cepe dimineața.
Utilizare: două linguri pe zi.
• Beți o jumătate de suc de dovleac în fiecare zi.

Reîntinerirea organismului după o boală gravă

Reţetă de întărire a organismului

44. **Ingrediente:** alune, caise, stafide, prune uscate, seminţe de floarea-soarelui şi miere - 100 g fiecare, două lămâi cu coajă (fără seminţe).
Preparare: zdrobiţi totul, adăugaţi miere, amestecaţi bine şi păstraţi într-un borcan de 1 I, închis, într-un loc răcoros.
Utilizare: 2-4 linguriţe pe zi (adulţi), o linguriţă pe zi pentru copii.

Puterea de vindecare a oţetului din cidru de mere

Oţetul din cidru de mere

Mulţi oameni folosesc cantităţi mari de oţet pentru asezonări sau la prepararea mâncării. Oţetul din vin şi oţetul alb distilat conţin ingrediente ce dăunează sănătăţii, de exemplu acidul acetic (GH1O2). Acidul acetic distruge eritrocitele, cauzează anemie, împiedică procesele digestive şi împiedică absorbţia alimentelor. Cauzează ciroză (o boală cronică a ficatului), inflamaţii ulceroase pe intestinul gros etc. (aveţi grijă dacă vă plac castraveţii în oţet sau ciupercile sau diferite salate de murături). Sfatul meu este să nu folosiţi oţet din alcool, pentru a evita probleme ale sistemului digestiv.

Oţetul din cidru de mere are cu totul alte calităţi. Conţine acid malic (GHGOS). Când reacţionează cu bazele şi mineralele, produce glicogen, care ajută la reglarea ciclului menstrual, îmbunătăţeşte condiţia vaselor de sânge şi ajută la producerea de eritrocite. Una dintre cele mai valoroase calităţi a oţetului de mere este conţinutul ridicat de potasiu, necesar pentru calmarea sistemului nervos, reglarea funcţiilor hormonale şi reţinerea calciului, fierului, magneziului şi siliconului în organism.

Oţetul de mere poate fi cumpărat din magazine sau preparat în casă.

Prepararea oţetului din cidru de mere

Cantitatea de ingrediente depinde de cantitatea de oțet de mere de care aveți nevoie. Tăiați părțile stricate ale merelor. Zdrobiți merele (inclusiv coaja şi semințele). Puneți pulpa într-un recipient emailat sau de sticlă cu gura largă şi adăugați apă fiartă, călduță (1 l de apă la 800 g de pulpă de mere). Adăugați 100 g de miere, 10 g de drojdie şi 20 g de pâine neagră uscată la 1 l de apă. Acoperiți recipientul cu un capac şi lăsați-l să stea la o temperatură de 20 - 30 °C, să fermenteze (temperatura constantă şi deschizătura largă a recipientului ajută fermentația). Amestecați cu o lingură de lemn în fiecare zi. După zece zile, puneți într-un tifon şi stoarceți sucul. Filtrați sucul într-un recipient cu gură largă. Adăugați 60 g de miere la 1 l de suc şi amestecați până când este dizolvată mierea. Acoperiți recipientul cu o bucată de tifon şi lăsați să stea la temperatura de 25 - 30 °C. Oțetul este gata atunci când culoarea se deschide. De obicei durează 40 - 60 de zile, în funcție de soiul de mere, miere, cantitatea de apă şi alți câțiva factori. Atunci când lichidul se deschide la culoare, folosiți o pâlnie şi turnați în sticle de jumătate de litru, închideți bine sticlele cu dopuri (puteți turna puțină ceară deasupra dopului pentru a închide mai bine) şi depozitați într-un loc răcoros. Puteți să folosiți oțetul ca remediu (vezi secțiunea de mai jos) sau ca aromă pentru salate şi alte mâncăruri. Aş vrea să menționez, încă o dată, că oțetul de mere este singura aromă ce conține acid ce trebuie folosită la mâncăruri.

Terapiile cu oţet de mere

Şchiopătarea cauzată de o leziune/rană

Amestecați un gălbenuş cu o linguriță de miere şi o linguriță de oțet de mere. Frecați amestecul pe zona afectată.

Zona Zoster

Aplicați o bucată de tifon înmuiată în oțet de mere nediluat pe zonele afectate, de patru ori în timpul zilei şi de trei ori

noaptea (dacă nu puteți dormi din cauza mâncărimii). Acest remediu înlătură durerea în 5 - 10 minute şi vindecă zona zoster în 3 - 7 zile.

Transpirația nocturnă

Frecați oțet de mere pe piele înainte de culcare.

Arsuri

Folosiți o bucată de tifon înmuiată în oțet de mere pentru a spăla zonele afectate. Uşurează durerea şi previne cicatricele.

Varice

Spălați pielea în zona vaselor dilatate cu un tampon înmuiat în oțet de mere, dimineața şi seara. În plus, beți o soluție de două lingurițe de oțet de mere într-o cană de apă fiartă, călduță, de două ori pe zi. Venele dilatate încep să se strângă după o lună de terapie regulată.

Terapie pentru slăbire

Beți o cană de apă fiartă cu două lingurițe de oțet de mere înainte de fiecare masă.

Secreție excesivă de lacrimi

Faceți o soluție dintr-o linguriță de oțet de mere şi o picătură de iod într-o cană cu apă. Beți în fiecare zi timp de două săptămâni; apoi beți de două ori pe săptămână (de exemplu marți şi joi), timp de două luni.

Şchiopătarea cauzată de inflamarea articulațiilor

Luați zece lingurițe de oțet de mere înainte de fiecare masă. Terapia ar trebui să reducă durerea cu 20% după două zile, 50% după cinci zile şi să înlăture complet durerea după 30 de zile.

Tensiune arterială ridicată

Unele persoane au tensiunea arterială ridicată cauzată de o deficiență de acid clorhidric în tractul digestiv. Trebuie să

micşorăm consumul de carne pentru a trata eficient această tulburare. O reducere notabilă a tensiunii arteriale poate fi obținută luând 1 - 3 linguriţe de oţet de mere înainte de fiecare masă. Pentru efecte mai bune, puteți lua ocazional oţet de mere cu o linguriță de miere.

Dureri de cap

Turnați o jumătate de cană de oţet de mere şi jumătate de cană de apă fiartă într-o oală. Amestecați soluția, încălziți uşor până la punctul de fierbere şi închideți focul. Inhalați uşor vaporii, de 74 de ori. Durerea de cap va dispărea sau va fi redusă semnificativ.

ANEXA A

Interviuri cu autorul

În armonie cu natura

Un interviu cu Express llustrowany

Este adevărat că avem un arsenal de medicamente sofisticate împotriva tuturor bolilor?

Este adevărat. Totuşi, uităm simplul adevăr că durerea este un semnal al organismului nostru că ceva nu este în regulă. Când am început să căutăm mijloace de a înlătura durerea, am inventat medicamentele, care nu înlătură cauzele problemei, ci doar simptomele ei. Numărul mare de medicamente a cauzat un număr mare de boli, deoarece toate medicamentele au efecte secundare şi, în timp ce luptăm cu o boală, creăm alta. Aceasta a cauzat o multitudine de probleme ce afectează toate organele corpului şi, de dragul confortului, medicina s-a specializat în tratarea anumitor părți componente ale organismului uman. Astfel, un sistem integral şi complex, descris ca minte şi corp, s-a împărțit în inimă, rinichi, ficat, sistem nervos, creier, coloană vertebrală etc. Cardiologii au început să trateze inimile, urologii - rinichii, specialiştii ORL - urechile, gâtul şi nasul. Din acel moment, nu am mai existat ca întreg. În ciuda medicamentelor puternice şi tehnologiei medicale perfecționate, suntem încă expuşi bolilor. Sute de mii de persoane mor de cancer în fiecare an, milioane mor din cauza bolilor de inimă şi, ceea ce este foarte interesant, societățile bogate suferă de boli mai grave şi mai complicate. Aceasta se întâmplă deoarece nimeni nu poate produce medicamente împotriva obiceiurilor de a mânca prea mult, respirației incorecte şi inactivității fizice, adică împotriva unui stil de viață nesănătos.

De ce sunt din ce în ce mai multe bacterii cauzatoare de boli ce se dezvoltă în organismul nostru?

După cum ştim, bacteriile cauzatoare de boli se dezvoltă cel

mai bine într-un mediu acid. Consumul excesiv de carne, dulciuri şi produse făinoase albe măreşte aciditatea din organismul nostru. Dacă avem un regim alimentar incorect mulți ani, creăm condițiile ideale pentru dezvoltarea bacteriilor dăunătoare.

Am văzut ce e mai rău?

Din nefericire, nu. Ceea ce îngrijorează oamenii de ştiință şi doctorii din toată lumea este faptul că sistemul imunitar al majorității oamenilor este deja slăbit la vârsta de 20 de ani. Chiar şi cele mai puternice antibiotice sunt ineficiente împotriva unor infecții virale noi. Germenii au declarat un război împotriva oamenilor şi rezultatul lui este neprevizibil. Sistemul imunitar slăbit este un efect al încălcării legilor naturii.

Susțineți că distrugerea sănătății noastre începe încă din copilărie.

Singurul aliment potrivit pentru copii este laptele de mamă - însăşi natura îl asigură. Doar laptele matern creează o microfloră sănătoasă în intestinul gros, cu bacterii ce protejează copilul împotriva tuturor infecțiilor. Laptele contribuie la dezvoltarea instinctului natural de conservare. Totuşi, dacă un copil este hrănit cu alimente artificiale, practic, de la naştere, intestinul gros degenerează şi nu este capabil să protejeze copilul împotriva bolilor. Organismul are o imunitate scăzută şi se îmbolnăveşte frecvent. Pentru a lupta împotriva bolilor, ne îndopăm copiii cu antibiotice care distrug toate microorganismele, atât cele cauzatoare de boli, cât şi cele folositoare. Acest lucru cauzează constipații frecvente - o problemă care devine şi mai gravă consumând produse rafinate şi sintetice. Ca rezultat, organismul suferă de boala numită disbacterioză, care înseamnă degenerarea microflorei sănătoase şi un sistem imunitar slăbit. Ne putem aştepta ca un astfel de copil să fie sănătos?

Durează mulți ani să dezvoltăm un antibiotic nou şi bacteria pentru care a fost creat acesta are destul timp să se

modifice. Natura nu inventează medicamente noi. Usturoiul a fost folosit multe sute de ani împotriva tuturor felurilor de infecții şi va rămâne cel mai bun antibiotic.

Nu există medicamentul perfect eficient împotriva tuturor bolilor, nu-i aşa ?

Nu cred în reclamele care oferă remedii neobişnuit de eficiente împotriva tuturor bolilor. Nu există medicamente-minune. Nu există nicio metodă uşoară pentru a ne menține sănătatea. Nu putem cumpăra sănătatea din farmacii.

Ce sfat ați da cititorilor noştri care vor să trăiască mult şi să fie sănătoşi?

Să se întoarcă la regimul alimentar simplu şi natural, să învețe să respire corect, să facă multe exerciții fizice şi să îşi expună organismul la apă, aer şi lumina soarelui.

Când trăim în armonie cu natura, organismul nostru se vindecă şi întinereşte singur.

***

Fragmente dintr-un interviu cu profesorul Mikhail Tombak, de Bohdan Gadomski, revista săptămânală *Angora*

Bohdan Gadomski, gazda acestui interviu, este unul dintre cei mai cunoscuți jurnalişti din Polonia. Este, de asemenea, bine-cunoscut în cercurile de emigranți din SUA, Canada şi Europa, ca editor al revistei săptămânale Angora, unde, la rubrica „Bohdan Gadomski's Salon Storms", publică interviuri cu cele mai interesante personalități ale culturii şi scenei sociale ale Poloniei. A realizat câteva mii de interviuri, unele dintre ele fiind publicate şi comentate în toată lumea. Poate fi considerat un jurnalist multimedia, deoarece îşi publică materialele la radio şi la televiziune. În prezent, lucrează la o antologie a celor mai faimoase interviuri ale sale, Sub paturile starurilor.

Sfatul dumneavoastră despre modalitatea de a trăi o viață lungă şi sănătoasă a stârnit multe controverse. Aş dori să vă întreb de unde şi cum ați adunat cunoştințele pe care ați început recent să le împărtăşiți oamenilor.

În timpul facultății, am făcut parte dintr-o expediție ştiințifică în Orientul îndepărtat, unde am întâlnit călugări tibetani. Abordarea lor cu privire la organismul uman este diferită şi foarte interesantă. Am învățat câteva secrete de la ei, care mi-au permis să diagnostichez bolile de la felul în care arată oamenii, merg sau chiar şi după cum poartă pantofii. M-am convins, de asemenea, că nu există niciodată doar un singur organ bolnav în organismul omenesc. Atunci când ceva ne provoacă durere şi începem să tratăm, luptăm împotriva simptomelor şi nu ne adresăm cauzelor. De aceea, problema se poate manifesta în alt loc, provocând durere asociată unei boli cu totul diferite. Nu tratez bolile ca ceva concret. Ele sunt doar nereguli ale funcționării normale a organismului nostru.

De ce ați ales biologia şi nu medicina ca domeniu de studiu?
Provin dintr-o familie de doctori. Când eram copil, am întrebat-o pe mama de ce nu putea să îl vindece pe tatăl meu bolnav şi de ce suferea de dureri de inimă şi insomnie. Neprimind niciun răspuns, am înțeles că medicina se ocupă doar cu prescrierea medicamentelor, biologia este o ştiință mult mai cuprinzătoare ce ne permite să ne punem întrebări despre orice detaliu mărunt al organismului uman. De aceea am ales biologia, deşi mama ar fi vrut să studiez medicina.

Potrivit lucrărilor dumneavoastră, „sănătatea depinde nu numai de un regim alimentar corect, ci şi..."

Depinde, de asemenea, şi de o respirație corectă. Putem supraviețui o lună fără mâncare, dar doar câteva minute fără aer. Nu putem fi sănătoşi atât timp cât respirăm incorect. Nouă persoane din zece respiră incorect, provocând deficiență cronică de oxigen în organism. Aceasta duce la îmbătrânirea prematură şi la provocarea multor boli.

Ce produce cel mai mare rău sănătății noastre?

Există mai mulți factori: respirația incorectă, obiceiurile alimentare greşite, exercițiile fizice insuficiente şi, de asemenea, toate acele sentimente ca invidia, lăcomia sau furia. Avem mereu probleme şi dileme şi acestea ne scurtează semnificativ viața.

Ați scris că oamenii sunt ca şi copacii. Unde este asemănarea?

Avem o structură de susținere ce se numeşte coloana vertebrală. Avem rădăcini care ne hrănesc. Dacă se întâmplă ceva rău cu coloana, ne expunem multor boli.

Poate fi amânată îmbătrânirea?

Viața noastră poate fi foarte lungă dacă nu o scurtăm singuri. Am întâlnit odată doi bătrâni în Georgia (Caucaz), unul de 160 de ani şi altul de 120 de ani. Amândoi erau atletici şi încă mai puteau dansa şi cânta. Mâncau doar mâncăruri proaspăt preparate - toate mesele erau pregătite cu puțin timp înainte de a mânca. Erau mereu în mişcare, zâmbeau şi aveau o atitudine generală pozitivă în ceea ce priveşte viața. În realitate, oamenii nu trebuie să îmbătrânească. Patriarhii din Vechiul Testament trăiau până la 950 de ani. Rinichii noştri, conform modelului proiectat ştiințific, pot rezista 1200 de ani. Totuşi, din cauza noastră, rinichii se umplu cu pietre până la vârsta de 35 de ani şi, când avem peste 50 de ani, sănătatea noastră se înrăutățeşte şi ne petrecem majoritatea timpului luptând cu problemele de sănătate.

Promovați un stil de viață sănătos. Ați fost întotdeauna sănătos?

Am avut ciroză, cauzată de alimentația nesănătoasă administrată de mama mea - doctor. În copilărie, sufeream constant de constipație. Rănile la coloană m-au făcut să paralizez de la mijloc în jos timp de doi ani. Potrivit doctorilor, nu aveam nicio şansă să merg din nou.

Cine sunt mai sănătoşi: cei care mănâncă carne, sau vegetarienii?

Potrivit statisticilor, vegetarienii sunt mai rezistenți decât cei care consumă carne, dar ambele categorii suferă de diverse boli. Cel mai bine este să fim moderați în toate. Este una dintre condițiile fundamentale ale supraviețuirii noastre. Singurul lucru care nu ar trebui făcut cu moderație este să zâmbim - cu cât mai mult, cu atât mai bine.

Există un interes uriaş pentru munca dumneavoastră. Mulțimi de oameni se adunau în fața casei dumneavoastră din Moscova, zi şi noapte. Ați atras mulțimea şi în Polonia, când ați apărut la Festivalul Neobişnuitului. De ce refuzați să vedeți pacienți?

Nu văd pacienți în Polonia, deoarece acesta a fost scopul pentru care am plecat din Rusia, unde îmi era greu să intru în propria casă. Acest stil de viață a devenit de nesuportat. Am scris tot ceea ce ştiu în cărți.

ANEXA B

Extrase din articole publicate în revista lunară *Czlowiek, Zdrowie, Natura Szaman*

Nina Grella este o jurnalistă celebră din Polonia şi, timp de mulți ani, a promovat metodele naturale de vindecare. Printre cărțile ei se află şi bestsellerurile Vindecare naturală şi Văd fără ochelari. Este editorul revistei lunare Czlowiek, Zdrowie, Natura Szaman şi organizatorul celui mai mare eveniment ce promovează metodele de vindecare naturală din Europa - târgul „Mai aproape de sănătate, mai aproape de natură".

Extrase din articolul „Universitatea de sănătate Mikhail Tombak", de Nina Grella, apărut în revista lunară Czlowiek, Zdrowie, Natura Szaman

Din momentul în care l-am întâlnit pe domnul profesor Mikhail Tombak (evenimentul pe care îl consider a fi unul dintre cele mai importante din viața mea profesională) am încercat să conving toți cititorii şi ascultătorii de beneficiile curățeniei interne a organismului. Când am organizat împreună prima clinică terapeutică pentru curățare internă fa fost descrisă ca o clinică de curățare a ficatului), ştiam deja că procedura nu numai că alină problemele ficatului, ci şi îmbunătățeşte funcționarea altor organe. Nu ştiam, totuşi, că metoda curăță mintea într-un mod neobişnuit.

Extrase din articolul „Săptămâna bunăvoinței față de organism şi minte", de Nina Grella

Joanna

Ca şi acum un an, mă aflu din nou în fața calculatorului, pentru a împărtăşi lot ce am trăit şi învățat în timpul sesiunilor terapeutice de curățare a ficatului cu domnul profesor Mikhail Tombak. Articolul de anul trecut se intitula „Săptămâna bunăvoinței față de ficat". Anul acesta m-am convins în sfârşit că nu a

fost o săptămână de bunăvoință doar pentru un singur organ. Efectele terapiei profesorului Tombak au mers mult mai departe. Aceasta întăreşte şi vindecă întregul organism şi, în acelaşi timp, schimbă condiția fizică a pacientului. Joanna m-a ajutat să îmi dau seama de acest lucru imediat după sosirea mea la Szczyrk. Am văzut o figură zâmbitoare ce mi se părea cunoscută în spatele biroului de recepție.

— Nu mă recunoaşteți? întrebă blonda.

— Cred că da, dar nu ştiu cum ne-am cunoscut, am răspuns sincer.

— Am participat la sesiunile terapeutice ale domnului profesor. Cu siguranță vă amintiți de femeia astmatică ce nu putea să urce scările fără să facă pauză şi să folosească respiratorul.

— Dumneavoastră sunteți? am exclamat. Nu pot să cred! Arătați cu zece ani mai tânără.

— Asta îmi spune toată lumea; am slăbii zece kilograme şi, cel mai important, am scăpat de astmă. M-am simțit minunat după ce m-am întors din Szczyrk, îşi continuă povestea. Senzația constantă de lipsă de aer a dispărut şi atacurile de panică s-au diminuat. Mi-am dat seama, două săptămâni mai târziu, că nu mai foloseam respiratorul, dar încă luam medicamentele prescrise de doctori. Totuşi, decizia de a renunța complet la medicamente a începui să se dezvolte în minte, în zilele următoare. Am îndrăznit să fac acel pas la exact o lună după ce m-am întors de la clinica terapeutică. Mi-a fost foarte frică, dar am reuşit să îmi respect decizia toată ziua. A doua zi, frica dispăruse. Am luat toate medicamentele din geantă şi le-am lăsat ostentativ pe masă. La serviciu nu aveam nimic care să mă protejeze împotriva atacurilor de astmă. Eram ferm convinsă că eram sănătoasă şi această convingere durează şi în ziua de azi. Am devenit o persoană complet diferită în acest an. Nu mai sunt o persoană fricoasă care încearcă mereu să se ascundă în spatele celorlalți. În loc de asta, am o pornire extraordinară să fiu activă şi vin mereu cu idei noi. Bucuria şi optimismul meu îi uimesc pe colegi, prieteni şi pe familia mea.

Barbara

Barbara este o altă persoană din grupul care s-a întors la Szczyrk a doua oară, pentru a realiza practica de curățare a ficatului sub supravegherea domnului profesor, pentru a-i asculta lecturile fascinante şi pentru a se supune unei proceduri bioterapeutice de aliniere a coloanei, care face într-adevăr miracole.

— Am observat că înlătură crampele din muşchi şi tendoane, opreşte durerile acute ale migrenei, îndreaptă poziția corpului şi este o pregătire excelentă pentru procedura de curățare a ficatului.

De data aceasta, l-am adus şi pe fiul meu de 20 de ani cu mine. Când a văzut schimbarea stării sănătății mele după ce m-am întors de la prima sesiune de tratament, s-a hotărât, fără să fie nevoie să îl conving eu, să se supună procedurilor de curățare internă. Wojtek are ambiții atletice şi dă rezultate destul de bune. Din păcate, a moştenii de la mine o predispoziție pentru alergii, ceea ce îl împiedică să se folosească de întregul său potențial. Când a aflat că pot renunța la medicamente şi să îmi recapăt condiția fizică excelentă, împreună cu o bună dispoziție fizică, mi-a spus într-o zi: „Merg şi eu".

Datorită faptului că a participat la sesiunile terapeutice, a ascultat lecturile domnului profesor şi i-a citit cu atenție cărțile, Barbara este privită ca un expert în medicină naturală în cercul ei de prieteni. Este convinsă că terapia cu lămâie şi urmarea sfaturilor profesorului au salvat viața unuia dintre prietenii soțului ei, care fusese operat de cancer la plămâni.

Alicja

Am remarcat-o pe Alicja din momentul în care dosarul ei a fost făcut de către dr. Han na Chmiel-Pietriczenko, care a îngrijit ambele grupuri de participanți din acest an. O cunoşteam pe Alicja de mulți ani şi aveam motive să cred că, odată ce s-a hotărât să treacă prin procedura de curățare a ficatului, va face totul fără greşeală. De vreme ce trăia în Katowice, oraş pe care îl cunoşteam, aveam ocazia să văd schimbările stării sănătății sale.

— M-am hotărât să vin la Szczyrk, a spus ea, în primul rând deoarece mă simțeam groaznic. Am 20 kg în plus, tensiune arterială ridicată (160/100) şi puls constant ridicat (100 de bătăi pe minut). Nivelul colesterolului atinge 300 mg/dl. În plus, sufeream de constipație frecventă încă din tinerețe. Mă apăsau balonări, dureri în partea dreaptă a abdomenului şi dureri la genunchi. Durerea din mâini este atât de acută, încât mă tem că în curând nu voi mai fi în stare să țin un creion în mână. Am încercat să mă duc întâi la doctorul de familie. Diagnosticul greşit şi tratamentul ineficient m-au forțat să încerc la alte spitale. Durerile mi-au fost alinate imediat, dar simt că îmi tratau doar cele mai rele simptome ale unei boli netratate. M-am hotărât să îmi rezolv singură problemele şi iată-mă aici.

Alicja este genul de pacient pe care doctorii îl descriu ca fiind dificil. Vrea să ştie şi să înțeleagă totul în legătură cu tratamentul. Scepticismul face parte integrantă din mentalitatea ei şi îl arată de la prima vedere. Am urmărit-o îndeaproape la prelegerile domnului profesor Tombak. În primele două zile, avea dubii despre ce se întâmplă şi nu şi-a luat notițe. În a treia zi, scepticismul a dispărut şi a început să îşi ia notițe mereu. Mai târziu, a făcut procedura de curățare a ficatului într-o manieră impecabilă. Luând toate dozele prescrise de ulei şi suc de lămâie, a eliminat secreția biliară în exces din tractul intestinal până la miezul nopții. La 2 a.m., „s-au născut" primele trei pietre de la ficat (fără durere, bineînțeles), la 3 a.m., ligheanul conținea cantități mari de materie ce semăna cu un orez verde şi câteva bucăți mai mari de sedimente, iar la 7 a.m., au fost eliminate 30 - 40 de pietre. A plecat din Szczyrk radiind de bucurie, mai uşoară cu 4 kg, fără dureri în genunchi şi mâini şi fără senzația de greutate în ficat.

Am revăzut-o la exact două săptămâni după sfârşitul sesiunilor terapeutice, chiar înainte să încep să scriu acest articol. Părea o cu totul altă persoană. Tenul ei era minunat, zâmbetul ei radia şi mâinile nu mai erau umflate. Schimbarea generală a stării sănătății ei era incredibilă: tensiunea arterială 110/72, nivelul colesterolului 203,3 mg/dl şi greutatea redusă cu încă 3 kg. Nu mai suferea de constipație sau de dureri de cap şi mâinile

nu o mai dureau.

Trebuie să recunoaştem că a muncit mult pentru aceste rezultate. A ținut un post de şapte zile la întoarcerea de la sesiunile terapeutice.

— Sunt recunoscătoare, a spus, pentru programul dumneavoastră, care m-a ajutai să îmi construiesc o stare bună de sănătate. Nu există comparație între felul în care mă simt acum şi felul în care mă simțeam acum trei săptămâni. Un alt beneficiu pe care îl consider la fel de important este faptul că mi-am dat seama că obținerea unei stări bune de sănătate necesită o voință de fier şi disciplină. Niciun doctor nu poate obține asta pentru noi. Trebuie să reparăm singuri ce am stricat de-a lungul anilor.

Acestea au fost trei povestiri ale participanților la programul nostru de curățare a ficatului. Sunt multe aspecte interesante pe care nu le-am menționat, despre ultimele două sesiuni terapeutice. Nu este fascinant faptul că, de exemplu, postul strict a făcut posibil ca diabeticii dependenți de insulină (erau trei) să trăiască fără insulină? în timpul zilelor de post, nivelul de zahăr din sânge a scăzut până la valoarea normală. Au fost mai multe surprize de acest gen. Merită atenție din partea şcolilor de medicină.

Aceasta a fost a treia oară când am avut ocazia să observ pacienții participând la programele de curățare a ficatului şi să observ cum procedura aduce beneficii sănătății lor fizice şi psihice. Nu mă îndoiesc de faptul că metoda inițiată de profesorul Mikhail Tombak este cea mai bună cale de a preveni multe probleme serioase ale ficatului, inclusiv ciroza.

Extrase din articolul „Curăţarea cheii sănătăţii noastre", de Nina Grella

Când am împărtăşit acum o jumătate de an observațiile şi gândurile mele (şi ale altor oameni) cu privire la sesiunile terapeutice cu profesorul Mikhail Tombak, am inclus o poză de grup a participanților, făcută la sfârşitul sesiunii. Toată lumea era vizibil relaxată, zâmbitoare şi veselă. Nu a fost aşa şi în

prima zi a terapiei, însă. Dr. Barbara Buczynska, responsabilă cu medicina convențională, nu şi-a ascuns reținerile atunci când i-a examinat pe participanți. Aproape că i-a implorat pe câțiva dintre ei să nu facă procedura de curățare a ficatului la sfârşitul sesiunii şi să limiteze terapia la dietă şi la clisme. S-a dovedit că printre participanți erau pacienți cu cancer şi by-pass coronarian, diabetici, persoane cu tensiune arterială ridicată şi alte tulburări cronice. Doar câteva persoane sănătoase au venit din motive preventive. Astăzi, regret că nu am făcut o poză în prima zi. Ar fi fost interesant să comparăm aceste două poze.

În următoarele două luni ce au urmat sesiunii, participanții m-au informat despre schimbările ulterioare percepute în starea sănătății lor. S-au lăudat că au făcut procedura de curățare a ficatului singuri şi s-au arătat mulțumiți de îmbunătățirea evidentă şi permanentă a sănătății lor.

La sfârşit, unul dintre participanți mi-a spus, în secret, că nu putea să împărtăşească entuziasmul general al grupului. Îi era teamă că terapia nu se ridica la aşteptările fiicei ei, care era cel mai tânăr participant. Totuşi, în timpul „întâlnirilor cu medicina naturală", care a însoțit a cincisprezecea ediție a târgului „Mai aproape de sănătate, mai aproape de natură", le-am văzut pe amândouă zâmbind şi fericite. Mama m-a informat că fiica ei (participantul meu favorit la sesiunile terapeutice) are un apetit crescut, doarme mai bine, nu mai suferă de dureri de cap şi se simte mult mai sănătoasă, în general. Înfățişarea fetei era complet diferită de felul în care arăta cu câteva luni în urmă.

„Nu este nimic ciudat în asta", a spus profesorul Mikhail Tombak când i-am povestit la telefon conversația mea cu cele două femei. „Câteodată îmbunătățirile se văd imediat, altă dată durează mai mult timp, dar există întotdeauna un efect pozitiv al curățării ficatului, care, la rândul său, rezultă în curățarea completă a întregului organism. Chiar şi cu un regim alimentar corect, majoritatea dintre noi nu avem nivelurile necesare de vitamine, enzime, micro- şi macroelemente. Credem, de exemplu, că avem destulă vitamina A deoarece bem suc de

morcovi, mâncăm legume roşii şi luăm chiar şi beta-caroten, dar, dintr-odată, nu mai vedem bine. Aceasta înseamnă că e ceva în neregulă cu ficatul, principalul filtru al organismului nostru. Filtrul este pur şi simplu înfundat."

„Acest lucru se poate întâmpla oricând, ca rezultat al inflamațiilor, infecțiilor, stresului, problemelor, furiei, al unui regim alimentar bogat în carne, produse afumate, condimente foarte iuți, cafea şi alcool şi al obiceiului de a mânca mult. Pot exista multe zeci de cauze care au doar un singur rezultat: provitamina A din alimentele pe care le consumăm trece prin organismul nostru ca şi cum ar fi în tranzit, fără să se oprească. Aceasta înseamnă că organismul nostru nu poate sintetiza vitamina A. Există un proverb chinezesc, care spune că «Ochii sunt floarea ficatului». În situația noastră, floarea începe, să se ofilească - vederea este mai slabă, şi nu numai vederea. Deficiența de vitamina A înseamnă, de asemenea, o funcționare mai proastă a inimii şi a întregului sistem circulator, cantitate scăzută de oxigen (hrană) livrată creierului, o funcționare proastă a sistemului hormonal etc. Un lucru similar se întâmplă cu vitamina E, numită de obicei vitamina tinereții, ce se află în legătură cu vitamina A. Tocmai de aceea problemele ficatului pot cauza îmbătrânire prematură şi se pot citi direct de pe fețele pacienților."

„Curățarea ficatului este baza terapiei noastre, dar efectele merg mai departe de ficat", adaugă profesorul Mikhail Tombak. „Când îmbunătățim funcționarea principalului laborator al organismului nostru, inițializăm procesul de curățare în întregul organism, procesul de vindecare şi întinerire. După terapie, observăm imediat o îmbunătățire a funcționării întregului sistem digestiv, mai ales a pancreasului, intestinului subțire şi a celui gros, o funcționare mai bună a inimii şi a întregului sistem circulator, o funcționare mai bună a creierului şi o capacitate crescută de a face față sentimentelor negative, stresului etc. De aceea curățarea ficatului ne permite să obținem rezultate bune în ceea ce priveşte sănătatea, într-un timp uimitor de scurt. Pe scurt, ficatul este cheia sănătății noastre. Starea sa determină starea întregului organism şi a

minții."

Pentru mai multe articole şi alte informații, vizitați:
www.starthealthylife.com.

ANEXA C

Reţete pentru sănătate

Reţete tibetane pentru menţinerea unui aspect tânăr

- Pentru a menține un alb clar al ochilor şi o sclipire catifelată, beți 50 g de suc de napi în fiecare zi.
- Pentru a preveni micşorarea ochilor odată cu îmbătrânirea, masați degetele mici înainte de culcare.
- Pe măsură ce îmbătrâniți, puteți suferi de hipermetropie şi să aveți nevoie de ochelari. Pentru a preveni acest lucru, masați-vă degetele arătătoare, fiecare câte trei minute pe zi.
- Există un bun obicei în Orient, numit „Bucuria picioarelor" - cuplurile îşi masează picioarele reciproc. Adică acolo unde avem peste 70.000 de terminații nervoase. Un astfel de masaj înlătură oboseala, îmbunătățeşte somnul şi măreşte longevitatea.

Prevenirea ridurilor

- **Reţetă:** amestecați un gălbenuş de ou, o lingură de glicerină şi o lingură de miere.
  Utilizare: ca mască de față, în fiecare dimineață şi seară (10-15 minute).
- **Reţetă:** radeți o lămâie cu tot cu coajă şi amestecați cu 100 g de miere, într-un vas de sticlă.
  Utilizare: ca mască de față, o dată pe zi (10-15 minute).
- **Reţetă:** amestecați 100 g de miere cu 100 g de votcă încălzită, într-un vas de sticlă.
  Utilizare: încălziți puțin şi folosiți ca mască de față o dată pe zi (15 minute).
- **Reţetă:** fierbeți o legătură de pătrunjel în 0,5 l de apă timp de 30 de minute, lăsați la temperatura camerei timp de 30 de minute, strecurați, turnați într-un borcan şi închideți ermetic şi păstrați într-un loc întunecos timp de două zile.
  Utilizare: frecați pe față în fiecare dimineață şi seară; nu clătiți.

Înlăturarea petelor şi a ridurilor de pe faţă

- **Reţetă:** tăiaţi bine 100 g de napi, puneţi într-o oală, turnaţi apă fiartă peste ei şi fierbeţi 15 minute. Lăsaţi la temperatura camerei timp de 20 de minute, strecuraţi, amestecaţi cu o lingură de suc de lămâie şi depozitaţi într-un loc întunecos.
  Utilizare: spălaţi-vă faţa în fiecare dimineaţă şi seară.

Reţete sănătoase

Brânză făcută în casă, cu un conţinut scăzut de cazeină şi acizi

Preparaţi 1 l de lapte smântânit, 200 g de chefir, 60 g de smântână şi o linguriţă rasă de bicarbonat de sodiu. Fierbeţi laptele şi, amestecând mereu, turnaţi chefirul şi smântână în el. Când se coagulează, adăugaţi bicarbonatul de sodiu şi strecuraţi apa.

Pâine fără drojdie

Amestecaţi patru căni de făină cu 0,5 l de apă minerală şi frământaţi până când aluatul nu se mai lipeşte de degete. Formaţi o franzelă din aluat, încălziţi cuptorul şi puneţi franzela înăuntru. Coaceţi la o temperatură de 100 - 150 °C. Puteţi folosi un băţ pentru a verifica dacă pâinea este gata. Ţineţi pâinea în frigider - se va păstra moale şi proaspătă.

Pâine dulce

Amestecaţi 0,5 kg cu 50 g de ulei, 50 g de miere şi o jumătate de cană de apă; faceţi un aluat şi coaceţi la fel ca pâinea fără drojdie. Păstraţi la frigider.

Dulciuri sănătoase pentru copii

Puneţi câteva prune uscate, smochine şi caise in apă caldă şi înmuiaţi-le timp de 6 - 8 ore, luaţi-le din apă şi umpleţi-le cu nuci (le puteţi înmuia în miere şi pune tărâţe deasupra lor).

Bomboane pentru copii

Măcinați 25 g de semințe prăjite de floarea-soarelui, 25 g de stafide, 25 g de prune uscate, două smochine şi 25 g de nuci. Amestecați totul şi adăugați două linguri de miere. Puneți într-o formă şi țineți la frigider timp de 12 ore, apoi tăiați-le în batoane. Păstrați la frigider.

Un desert sănătos pentru adulți şi copii

Răzuiți aproximativ 150 g de mere, stoarceți sucul de la o jumătate de portocală, adăugați zece nuci şi două lingurițe de miere şi amestecați totul bine.

Rețete universale pentru condimentarea supelor, salatelor, cărnurilor etc.

Amestecați o cană de chefir cu sucul de la trei căței de usturoi - este un condiment foarte gustos şi sănătos. Majoritatea oamenilor evită usturoiul din cauza mirosului. Acesta poate fi înlăturat mâncând pătrunjel tăiat sau câteva felii de măr, lămâie sau grepfrut.

Salate de primăvară

1. Ridiche şi nuci

Tăiați sau răzuiți 15 ridichi (100 g), amestecați cu opt nuci măcinate (40 g), adăugați o linguriță de ulei vegetal şi puneți puțin arpagic deasupra.

2. Salată franceză

Turnați o jumătate de lingură de oțet de mere sau oțet de vin peste 100 g de salată, adăugați o lingură de ulei vegetal şi o linguriță de ceapă mărunțită; amestecați bine toate ingredientele.

3. Salată de sfeclă tânără

Răzuiți cinci sau şase sfecle, adăugați două linguri de smântână şi condimentați cu un vârf de chimion.

4. Arpagic cu nuci

Tăiați 50 g de arpagic şi amestecați cu 50 g de nuci măcinate.

5. Ridiche cu nucă măcinată, pătrunjel şi mentă

Răzuiți 15 ridichi, adăugați pătrunjel tocat, câteva frunze de mentă şi mărar, chimion şi şase linguri (50 g) de nucă măcinată. Amestecați bine. Puteți adăuga câteva frunze de salată pentru aspect.

6. Salată de spanac

Tăiați o mână de spanac; adăugați o lingură de măcriș şi o lingură de arpagic mărunțit; amestecați bine. Adăugați trei linguri de nucă măcinată şi o lingură de afine.

7. Spanac şi ouă

Bateți un gălbenuş de ou adăugând unt (o lingură şi jumătate), apoi adăugați o lingură de suc de lămâie. Trebuie să se formeze o pulpă groasă la amestecare. Adăugați un cățel de usturoi zdrobit şi două mâini de spanac tăiat. Amestecați din nou şi puneți deasupra o frunză de salată verde.

8. Salată de frunze de sfeclă

Tăiați frunzele de sfeclă (aproximativ 60 g). Preparați sosul: amestecați un gălbenuş de ou cu o lingură de suc de lămâie, o jumătate de linguriță de muştar, o lingură de ulei vegetal şi o linguriță de arpagic mărunțit.

Salate de vară şi de toamnă

1. Castraveți şi roşii

Amestecați felii de castravete cu felii de roşii: puneți patru linguri de nucă măcinată deasupra.

Cum să trăim 150 de ani 293

2. Salată de varză proaspătă

Amestecați 100 g de varză tăiată cu patru linguri de suc de grepfrut, o lingură de miere şi o jumătate de linguriță de chimion.

3. Mazăre şi roşii

Amestecați 50 g de mazăre proaspătă cu 120 g de roşii zdrobite şi două linguri de ulei de floarea-soarelui. Puneți pătrunjel tăiat şi arpagic deasupra.

4. Mazăre şi morcovi

Răzuiți un morcov şi amestecați cu 50 g de mazăre, o lingură de ulei vegetal, o lingură de suc de zmeură sau coacăze şi o jumătate de ceapă mărunțită.

5. Morcov cu arpagic

Amestecați 100 g de morcovi raşi cu 30 g de arpagic mărunțit; adăugați o lingură de ulei vegetal şi puneți deasupra câteva felii subțiri de castravete.

6. Salată pentru curăţarea sângelui

Răzuiți 50 g de sfeclă şi 50 g de morcovi; adăugați 50 g de varză tăiată, o lingură şi jumătate de ulei de măsline şi o lingură şi jumătate de miere. Amestecați bine totul şi puneți o cană de baca sau coacăze roşii deasupra.

7. Varză cu chimion

Tăiați mărunt 100 g de varză; adăugați o lingură de miere şi o linguriță de chimion.

8. Roşii cu morcov şi nuci măcinate sau biscuiți

Zdrobiți 100 g de roşii şi amestecați cu 100 g de morcov ras, 30 g de pătrunjel şi 50 g de nuci măcinate sau biscuiți. Adăugați o lingură şi jumătate de ulei de măsline şi amestecați din nou.

9. Salată de fasole verde

Înlăturați fibrele de la 60 g de păstăi tinere şi moi şi tăiați-le mărunt. Adăugați 50 g de salată verde tăiată în bucăți mari şi două linguri de ulei de floarea-soarelui (puteți să adăugați şi o linguriță de miere pentru gust).

10. Salată de dovleac

Radeți un morcov, 50 g de dovleac şi 25 g de țelină. Adăugați 25 g de arpagic mărunțit sau ceapă roşie şi nuci măcinate.

Salate de iarnă

1. Sfeclă şi nuci măcinate

Răzuiți o sfeclă mare, fiartă, şi o jumătate de sfeclă mică, crudă. Adăugați un cățel de usturoi zdrobit şi o lingură de ulei vegetal. Amestecați bine totul şi puneți deasupra câteva nuci măcinate şi un vârf de arpagic mărunțit.

2. Salată bogată în vitamine

Răzuiți 50 g de morcovi, 75 g de varză şi 50 g de cartofi. Adăugați 25 g de pătrunjel tocat, 25 g de praz, două linguri de

ulei vegetal, o lingură de miere şi 50 g de nuci măcinate. Amestecați bine totul.

3. Salată de morcovi cu ţelină

Răzuiți un morcov mare şi 50 g de rădăcină de țelină. Adăugați o lingură de hrean ras, 10 g de nuci măcinate şi o lingură de ulei vegetal. Amestecați bine totul.

4. Salată de sărbătoare

Luați o varză mică, roşie sau albă (75 g), şi tăiați-o mărunt. Adăugați o jumătate de morcov de mărime medie, ras, o jumătate de castravete murat, un praz de 10 cm tăiat mărunt, cinci nuci măcinate, o lingură de ulei vegetal şi trei linguri de ovăz. Amestecați bine totul.

Sosuri şi maioneze

Sosurile şi maionezele cumpărate conțin de obicei conservanți, agenți de colorare şi alte substanțe străine corpului nostru şi care ne poluează sângele. De aceea, este bine să le preparăm singuri.

1. Ulei de lămâie

Adăugați treptat sucul de la una sau două lămâi pe măsură ce amestecați 25 g de ulei vegetal.

2. Maioneză de nuci (este bine să fie preparată exact înainte de masă)

Amestecați două linguri de nuci măcinate cu o linguriță de ulei vegetal, până se face o pastă groasă. Apoi adăugați trei-patru linguri de ulei vegetal şi bateți adăugând treptat sucul stors de la o lămâie.

3. Sos de smântână

Amestecați sucul de la o jumătate de lămâie cu trei linguri de smântână. Adăugați un cățel de usturoi zdrobit, o jumătate de linguriță de arpagic mărunțit sau de ceapă răzuită şi o lingură de ulei vegetal. Amestecați bine totul.

4. Sos de roşii

Amestecați şase părți de ulei vegetal cu o parte suc de lămâie. Amestecați cu suc de roşii şi adăugați puțină țelină rasă pentru gust.

5. „Curcubeu" - o maioneză bogată în vitamine

Bateți două gălbenuşuri de ou, adăugând încet trei linguri de ulei vegetal. Amestecați cu o lingură de țelină rasă sau cu o linguriță de ceapă răzuită şi adăugați puțin suc de lămâie. Bateți bine până când ajunge la grosimea normală a maionezei. Puteți să o colorați verde (cu suc de spanac), portocaliu (cu suc de morcovi) sau roz (cu suc de coacăze roşii).

Deserturi

1. Zăpadă de mere

Răzuiți două sau trei mere şi adăugați o lingură de miere dizolvată într-o lingură de apă. Amestecați bine. Separat, bateți două albuşuri de ou, adăugând treptat suc de lămâie. Amestecați totul şi bateți din nou. La sfârşit, puteți decora cu piersici conservate, pere, căpşuni congelate sau coacăze (folosiți-vă imaginația).

2. Pânză de mere

Bateți două gălbenuşuri şi două albuşuri separat. Amestecați-le şi bateți-le din nou. Dizolvați o lingură de miere într-o lingură de apă caldă. Răzuiți trei mere dulci şi adăugați două lingurițe de suc de lămâie. Amestecați totul şi bateți din nou. Decorați cu fructe proaspete - baca, bucăți de portocală sau grepfrut.

3. Prăjitură cu miere

Amestecați 30 g de suc de lămâie cu 60 g de nuci măcinate sau alune. Lăsați o jumătate de oră şi apoi adăugați două linguri de miere şi 60 g de orez pisat. Amestecați totul şi puneți într-o formă de prăjituri. Puneți puține semințe de floarea-soarelui pisate deasupra.

Produse alimentare necesare bunei funcţionări a creierului

Caise	Mere	Varză	Morcovi
Nuci	Cireşe	Varză de Bruxelles	Castraveți

Grepfrut	Coacăze	Conopidă	Usturoi
Miere	Ulei de porumb	Mentă	Ficat
Zmeură	Ulei de măsline	Hrean	Portocale
Pătrunjel	Ulei de floarea-soarelui	Agrişe	Germeni de grâu
Cartofi	Stafide	Struguri	Prune scate
Mazăre	Gălbenuş crud	Salată verde	
Ceapă			

ANEXA D

Semne exterioare ale tulburărilor interne

Dragi cititori, aş vrea să fiţi atenţi la anumite semne ale tulburărilor din organismul vostru care vă pot avertiza înainte ca un diagnostic medical să detecteze boala. Urmăriţi aceste semne, indiferent dacă vă simţiţi bolnav sau sănătos. Aceasta vă va ajuta să evitaţi surprize neplăcute ce vă pot afecta sănătatea.

Totuşi, vreau să subliniez că un doctor ar trebui să dea diagnosticul final al unei boli. Propriile dumneavoastră observaţii ale felului în care se comportă organismul au doar menirea de a ajuta doctorul în stabilirea diagnosticului.

De vreme ce sunt multe feluri de tulburări şi semne ale acestora, vi le voi prezenta pe cele mai des întâlnite.

Tulburări	Semne de avertizare externe
Anemie	Faţă palidă, pleoapă inferioară de culoare maronie, albul ochilor de culoarea perlei, dinţii de culoarea perlei, urechi palide, dureri la colţurile gurii, senzaţie de arsură pe limbă, suprafaţa limbii fină şi roşie.
Tensiune arterială ridicată	Nas roşu cu excrescenţe şi vinişoare vizibile, sprâncene împreunate, obraji roşii.
Tensiune arterială scăzută	Faţă palidă, frunte palidă, pleoape lăsate.
Dureri de cap frecvente	Sprâncene împreunate, riduri pe o parte a frunţii, un rid vertical între sprâncene.
Hemoroizi	O gropiţă adâncă în mijlocul bărbiei, pete galbene pe dinţi.

Tulburări	Semne de avertizare externe
Inflamarea ficatului	Pleoape galbene, sclerotice, piele galbenă pe organism sau în jurul gurii, obraji traşi şi vinişoare vizibile pe părțile laterale ale nasului, piele maro în jurul ochilor, pete albe pe unghii, buza inferioară mărită.
Gastrită	Reziduu alb pe secțiunea mijlocie a limbii, părțile laterale ale nasului palide.
Diabet	Buza inferioară uscată, Fină, de culoare albastră-roşie, păr care cade, albire prematură.
Predispoziție la diabet	Limbă uscată şi crestată, buză superioară strânsă.
Pancreas suprasolicitat nesănătos	Față ridată, buză superioară strânsă.
Inflamarea prostatei	Buză inferioară mult mărită, piele palidă - roz în jurul ochilor.
Solicitare nesănătoasă a glandei tiroide	Unghii umflate, sprâncene scurte (lipsesc părțile laterale exterioare), resturi provenite de la clipit des pe pleoapele inferioare, gât umflat, nas îngust.
Funcționarea necorespunzătoare a glandelor reproductive femeieşti	Păr deasupra buzei superioare, riduri rotunde pe frunte, sprâncene groase, stufoase.
Stomac sensibil	Nas ascuțit.
Crampe stomacale	Postură cocoşată în timpul mersului.
Alte tulburări ale stomacului	Unghii deformate, unghii casante.
Tulburări circulatorii	Vârful nasului alb, sprâncene împreunate, albire prematură, față palidă, buze palide, unghii groase,

	occiput plat (partea din spate a capului).
Tulburări pulmonare	Amândoi umerii traşi înapoi, obraji roşii, gât lung, sângerări nazale frecvente, unghii umflate.
Cicluri menstruale dureroase sau neregulate	Sprâncene subțiri.

Tulburări	Semne de avertizare externe
Deficiență de vitamina A	Incapacitatea de a lăcrima în timpul plânsului, incapacitatea de a vedea la intrarea într-o cameră întunecoasă.
Deficiență de vitamina B	Limbă umflată.
Deficiență de fier	Pleoapele inferioare de culoare albăstruie şi trase înăuntru, pete albe ocazionale pe unghii, urechi roşii, dureri frecvente la colțurile gurii.
Deficiență de calciu	Piele lucioasă pe urechi.
Deficiență de magneziu	Spasme ale pleoapei inferioare, lipsă de energie după ora 20, piele roşie în jurul nasului.
Deficiență de minerale	Unghii casante.
Deficiență de estrogen la femei	Sprâncene subțiri.
Sistem nervos suprasolicitat	Dificultăți la urcarea scărilor (mai ales în tinerețe).
Tulburări de metabolism	Reziduuri pe pleoapele inferioare, pete albe pe unghii.
Predispoziție la obezitate	Urechi rotunde, groase, lobi foarte groşi.
Prea multă tensiune în corp, oboseală	Urechi mici.

Tulburări digestive	Scobituri de-a lungul unghiilor, coşuri, urechi roşii.
Dureri frecvente de coloană, tulburări ale coloanei	Occiput plat, mers legănat.
Vertebre cervicale deteriorate	Rid adânc lângă sprânceana dreaptă.
Impuls sexual scăzut la bărbaţi	Riduri verticale sub urechi.
începutul menopauzei la femei	Multe riduri adânci şi mici deasupra buzei superioare.

Tulburări	Semne de avertizare externe
Boli de rinichi	Buză superioară mare şi groasă, piele groasă şi ridată pe frunte, buze roşii, pleoape inferioare umflate, unghii înguste şi umflate cu pete albe permanente, pungi sub ochi.
Tulburări ale fierii	Piele galbenă în jurul gurii şi ochilor, dinţi galbeni, dureri în zona claviculei drepte, ochi gălbui.
Tulburări ale vezicii urinare	Pleoape inferioare umflate, albăstrui-roz, înălţime neobişnuit de mică.
Reumatism	Linii albe pe ambele părţi ale limbii.
Predispoziţie la reumatism	Umărul stâng mai sus decât cel drept, scobituri ascuţite pe unghii.
Insuficienţă cardiacă, alte tulburări ale inimii	Pleoape inferioare umflate şi cu aspect de ceară, vene mărite pe gât, gât scurt, nas scurt, dificultăţi la urcarea scărilor.
Predispoziţie la infarct	Lobi ai urechilor ridaţi, zona dintre buza inferioară şi bărbie amorţeşte când este apăsată.
Scleroză	Vene vizibile pe palme; palmele nu pot fi îndreptate.
Tromboză	Vase de sânge sparte vizibile în jurul nasului.

Dezechilibru al colesterolului	Excrescențe rotunde, maronii (asemănătoare cu negii) pe pleoapa inferioară.
Predispoziție la epilepsie	Sprâncene împreunate.
Predispoziție la ulcerații stomacale	Vârful nasului îngust, despicat.
Ulcer de stomac	Dureri în clavicula stângă, vârful nasului alb.

ANEXA E

Ritmul biologic şi pielea

Sănătatea pielii este influențată de semnele zodiacale, dar depinde şi de starea organelor digestive, ca intestinul gros. De aceea, indiferent de semnul zodiacal, curățați-vă organismul, mai ales intestinul gros şi ficatul, din când în când. Cu alte cuvinte, studiați stelele, dar faceți-vă datoria.

Toate procesele fiziologice din organismul nostru sunt influențate de Soare şi planete (ritmurile cosmice). Persoanele născute în perioade diferite ale anului suferă schimbări specifice ale pielii, în funcție de semnul zodiacal sub care s-au născut.

BERBEC

Pielea Berbecului este predispusă la inflamații şi formarea puroiului. Fiind nerăbdătoare, persoanele născute sub acest semn îşi strică pielea de pe față încercând să înlăture fiecare coş nou apărut, adeseori prin stoarcere. Ele pot beneficia de măşti hidratante cu roşii, căpşuni, mere, morcovi etc. - orice fructe sau legume cu un conținut ridicat de vitaminele A şi B.

TAUR

Femeile născute sub acest semn ar trebui să fie atente la pielea de pe gât - este punctul lor slab. Pielea unui Taur este predispusă în general la alergii şi transpirație excesivă. Îngrijirea pielii trebuie să implice folosirea măştilor hidratante - de căpşuni, castraveți, banane şi morcovi cu puțin ulei de măsline. Fânul, sarea de masă sau de mare sunt recomandate a fi adăugate în apa de baie. După un duş alternant cald - rece, trebuie să frece pe piele un extract de salvie, scoarță de stejar sau ceai verde. Pielea de pe gât are nevoie de o atenție deosebită. Pentru a-i păstra un aspect tânăr, poate fi folosită o dată pe săptămână o compresă alternantă: trei minute fierbinte şi un minut rece şi repetați de două-trei ori. Este bine să masați partea din față a gâtului (de exemplu când vă uitați la

TV), de sus în jos, cu o lingură obişnuită unsă cu puțin ulei vegeta! cald.

GEMENI

Persoanele născute sub acest semn zodiacal tind să aibă o fire neîncrezătoare, fără să fie preocupate de un ritm de viață regulat. Ele sunt atât de absorbite de munca lor, încât le rămâne puțin timp pentru a avea grijă de sănătate. Pielea lor este puțin uscată şi predispusă la descuamare. Trebuie să fie atente în special la pielea de pe brațe şi mâini. Sunt recomandate, de asemenea, măştile preparate din kiwi, banane, ouă, brânză de vaci sau drojdie. Este bine să adăugați o băutură din plante (o lingură din orice plantă, de exemplu salvie, urzică etc., în infuzie în jumătate de litru de apă).

RAC

Femeilor născute sub acest semn le place să aibă grijă singure de înfățişarea lor - nu au încredere în saloanele de înfrumusețare. Totuşi, ar putea beneficia mult de pe urma procedurilor fizioterapeutice, mai ales în urma masajului. Ele au o piele foarte delicată, care are nevoie de multă îngrijire. Este bine să folosească o băutură din plante, făcută din mentă, muşețel, floare de lămâiță sau cimbru. Persoanele născute sub semnul Racului au predispoziție la alergii şi umflături. Se pot fierbe frunze de mesteacăn sau muguri şi se pot face comprese, pentru a remedia problema. Pentru a hrăni şi întineri pielea, pot fi folosite măşti de față din varză, castravete sau pâine de secară.

LEU

Femeile Leu vor mereu să fie frumoase şi să creeze o impresie puternică. Pofta exagerată de dulciuri duce deseori la formarea coşurilor pe față. Vasele de sânge tind să se mărească şi pe suprafața pielii apar vinişoare. Ele sunt foarte sensibile la razele ultraviolete şi nu ar trebui să îşi expună pielea direct la soare prea mult - este bine să petreacă mai mult timp la umbră. Leii suferă rareori de alergii şi pielea lor este sănătoasă

în majoritatea cazurilor. Măştile de faţă din cartofi, banane sau pepene roşu sunt benefice. Pentru a hrăni pielea, cremele ce conţin lapte de migdale şi cocos sunt cele mai bune.

FECIOARĂ

Pielea persoanelor născute sub acest semn oglindeşte starea intestinelor lor. Diferitele alergii, coşuri şi iritaţii ale pielii sunt rezultatele inflamaţiilor tractului digestiv sau constipaţiei. Toate Fecioarele au un stomac foarte sensibil şi trebuie să aibă grijă la regimul alimentar. Un regim bogat în produse pe bază de plante ajută la menţinerea unui aspect tânăr şi proaspăt al pielii. Măştile recomandate sunt cele din mere, ovăz şi dovlecel. Remediile împotriva constipaţiei sunt sucurile de sfeclă şi mere, fructele uscate înmuiate timp de 5 - 8 ore.

BALANŢĂ

Pielea Balanţelor este sensibilă, predispusă la alergii, uscată şi predispusă la îmbătrânire prematură. Trebuie să fiţi atenţi la zona din jurul ochilor, deoarece tinde să fie afectată de cearcăne şi umflături, mai ales în perioadele de frustrare nervoasă. Sunt recomandate măştile hidratante din căpşuni, piersici sau castraveţi. Ajută să beţi un pahar de apă minerală rece înainte de culcare.

SCORPION

Pielea Scorpionilor este adesea afectată de diverse eczeme cu puroi, mai ales în jurul buzelor şi pe nas. Sunt benefice măştile hidratante de faţă din mere şi cireşe, ca şi tratamentele faciale pe bază de brânză de vaci şi ouă. Este bine să se adauge o băutură de coacăze negre şi mentă în apa de baie. Organismul Scorpionului are nevoie de o cantitate mare din vitaminele B, C şi E.

SĂGETĂTOR

Săgetătorul are deseori o piele grasă şi poroasă, cu decolorări înspre verde. Pentru tratamente faciale, pot fi folosiţi castraveţii şi strugurii. Pentru baie, pot fi folosite băuturi din

frunze de afine, zmeură sau pătrunjel. Deoarece persoanele născute sub acest semn au un ficat sensibil, suferă adesea de furunculoză.

CAPRICORN

Principalele probleme sunt predispoziția la alergii, uscarea şi descuamarea feței şi negii. Pielea are nevoie de proceduri de tonifiere. Cel mai bine este să se folosească apa fiartă sau minerală pentru spălare, în cazul problemelor de piele, măştile hidratante recomandate fiind cele făcute din varză, frunze de spanac sau gălbenuş. Capricornii trebuie să aibă o grijă deosebită de dinți şi să folosească degetul arătător cu pastă de dinți pe el în locul unei periuțe de dinți pentru spălare. Acest lucru va asigura un masaj al gingiilor şi va preveni dinții delicați de la formarea unei boli a gingiilor.

VĂRSĂTOR

Un Vărsător nu are de obicei probleme ale pielii, cu excepția faptului că stresul şi solicitările nervoase frecvente pot cauza eczeme şi mâncărimi. De aceea, este important să poată să-şi controleze emoțiile şi să se relaxeze mai des. Sunt recomandate tratamentele hidratante din portocale, grepfrut, lămâi şi pepene roşu. Pielea are nevoie de o cantitate mare de vitamine B şi D.

PEŞTI

Persoanele născute sub acest semn zodiacal au o piele sensibilă, predispusă la umflături şi alergii. Măştile din morcovi, căpşuni, castraveți şi struguri pot hidrata pielea. O băutură din salvie sau pelin poate fi folosită pentru curățarea pielii. Masajele corporale şi faciale ajută la menținerea unei bune condiții a pielii.

CUPRINS

Din partea editorului 5
Către cititorii mei: 7

PARTEA I. Cinci factori dăunători pentru sănătate..9
Putem trăi 150 de ani?.....11
NEGLIJAREA COLOANEI VERTEBRALE 13
O coloană vertebrală bolnavă înseamnă un organism bolnav 13
RESPIRAJIA INCORECTĂ.....16
DIETA INCORECTĂ.....18
Ce consumăm şi ce ne consumă 18
Pericolul alimentelor rafinate 19
Criminalul dulce ..... ,..... 19
Dependența de lapte 20
Boala din biberon . .20
Cine are nevoie de ulcer? 21
Cazeina nedigerabilă..... 22
Calciu, grăsimi şi colesterol..... 24
Adevărul despre came - bomba cu ceas.....25
Mai puțină făină, mai multă putere.....27
Făina rafinată ne face să suferim 27
Pericolul drojdiei 28
Pâinea nedospită..... 28
(produsă numai din făină de grâu şi apă, fără drojdie) .28
Cercul vicios 29
Dieta şi buna dispoziție..... 29
Suntem ceea ce mâncăm 30
Nu trebuie să fim toți vegetarieni... 33
Boala în farfurie.....33
LIPSA IGIENEI CORPORALE INTERNE.....35
Ai grijă de sănătatea ta la fel de atent şi delicat
precum ai grijă de maşina ta..... 35
Auto-intoxicarea..... 38
Sângele este viață 39
Microflora intestinului gros 40
Intestinul gros şi sănătatea noastră 40

Cele şapte sisteme de curățare a organismului..... 42
Ne putem mândri cu felul nostru de a fi? 43
INCAPACITATEA DE A TRĂI O VIAȚĂ FERICITĂ.... 45

PARTEA A II-A. Coloana vertebrală sănătoasă: temelia unui organism sănătos 47
De ce este sănătos dormitul pe o saltea tare? 49
De ce este dăunător dormitul pe o saltea moale?... 50
De ce este perna tare benefică sănătății?..... 51
Operația coloanei vertebrale ar trebui să fie ultima soluție ... 52
Prevenția este cea mai bună strategie pentru evitarea problemelor de coloană 53

PARTEA A III-A. Obezitatea - inamicul numărul unu 55
Coloana vertebrală ne controlează metabolismul ... 58
De ce sunt ineficiente programele de slăbire? 59
Obiceiurile proaste ce conduc la obezitate 62
Cum slăbim? 65

PARTEA A IV-A. „Doctorii naturali" care îți sunt mereu alături 73
EXERCIȚIUL FIZIC 76
Viața este mişcare..... 76
Mersul pe jos 77
Alergarea vindecătoare..... 77
Mersul desculț 79
AERUL..... 82
Aerul şi viața 82
Respirația şi îmbătrânirea..... 83
Respirația şi fumatul 83
Respirația corectă ajută la reducerea greutății 85
Respirați pentru sănătate 86
Respirația completă 87
Respirația terapeutică..... 88
Respirația de curățare..... 88
Respirația solar-lunar ....., ... 88
Tehnica vietnameză de respirație 90

Concluzie.....90
APA 91
Apa poate fi remediu sau otravă..... 91
Apa din organismul nostru 91
Apa pe care o bem 92
Apa minerală 92
Apa structurată 93
Cum trebuie să bem? 94
Ce este mai bun: ceaiul, sau cafeaua?..... 95
Memoria apei..... 96
Sucurile pot face miracole.....97
Sucurile proaspete sunt cele mai bune.....98
Sucurile de fructe şi legume - sursă de sănătate ...99
Cocteiluri care vindecă.....108
CALD ŞI RECE.....111
Apa vindecătoare 111
Băile terapeutice acasă 113
Extraordinara putere a saunei 114
Construiți-vă imunitatea!.....115
Cine poate folosi sauna? 115
Sauna şi inima.....116
Sauna cu efect de calmare 116
Efectele purificatoare ale saunei... 117
Puterea saunei ...117
Sauna şi pielea.....117
Ce trebuie să bem în saună?.....118
ALIMENTELE.....120
Alimentele combinate corespunzător 122
Principiile consumului de alimente bogate in proteine 123
Principiile consumului de carbohidrați.....124
Principiile consumului de grăsimi 126
Principiile consumului de fructe..... 127
Principiile consumului de legume..... 127
Cum ar trebui să mâncăm deserturile? 129
Secretele unui regim alimentar sănătos.....130
Cum să planificăm un regim alimentar sănătos.. 133
Caloriile goale 134

Principiile digestiei specifice 135
Mâncarea înțeleptului..... 136
Gustul alimentelor.....140
Custurile produselor..... 142
Focul digestiv.....143
Cât de mult trebuie să mâncăm? 145
Media de aur..... 146
Schimbarea obiceiurilor alimentare..... 146
Regimul alimentar şi cancerul..... 148
Ingrediente care cauzează tumori maligne..... 149
Substanțe care ne protejează de cancer..... 150
MINTEA 155
Ce este o boală? (Acest capitol nu se aplică şi bolilor genetice) 155
Învață despre tine 160
Gândul vindecător 164
Atitudinea pozitivă față de viață 166
Bătrânețe voioasă 166
îmbătrânirea este o problemă de atitudine 167
Mecanismul îmbătrânirii..... 168
Arta de a rămâne tânăr..... 168
Secretele ridurilor 170
Aspectul nostru - reflexia sănătății..... 172

PARTEA A V-A. Temă de meditație..... 179
Întrebări şi răspunsuri..... 181

PARTEA A VI-A. Curățarea completă a corpului209
IGIENA EXTERNĂ..... 212
Curățarea dinților 212
Curățarea limbii..... 214
Curățarea nasului..... 214
Curățarea urechilor 216
IGIENA INTERNĂ A CORPULUI 218
Curățarea intestinului gros 219
Clisma 220
Folosiți chefir, suc de mere şi salate de legume
pentru a vă curăța intestinul gros.....223

Folosiți fructele pentru a vă curăța intestinul gros 223
Cum să construim o microfloră intestinală sănătoasă 225
Curățarea ficatului 226
Instrucțiuni pentru curățarea ficatului 229
De câte ori putem curăța ficatul? 234
Regimul alimentar după curățarea ficatului 235
Utilizarea sucurilor de legume la curățarea ficatului .. 235
Curățarea ficatului cu suc de mere 236
Curățarea oaselor şi a articulațiilor 237
Curățarea rinichilor 238
Curățarea limfei şi a sângelui de compuşi radioactivi şi toxici (utilă în special după chimioterapie)..... 240
Curățarea sistemului circulator (vasele de sânge). 241
Metode suplimentare de curățare internă a organismului 242
Clisma cu miere 242
Clisma cu cafea 242
Curățarea ficatului 242
Curățarea rinichilor 244
Curățarea sistemului circulator 245
Curățarea glandei tiroide 246
Curățarea organelor respiratorii 246
Curățarea ochilor (cristalinului) 247
Utilizarea ridichii negre pentru curățarea organismului (Articulații, sistemul limfatic, sistemul circulator şi alte organe interne)..... 248
Curățarea nucleelor de radiu şi a metalelor Grele din organism..... 249
Terapie cu ulei 250

PARTEA A VII-A. Sănătate fără medicamente.
Rețete de medicină populară 253
Boli legate de vreme 255
Tulburări ale sistemului digestiv 260
Tulburări cardiovasculare... 264
Dureri ale articulațiilor, oaselor şi muşchilor..... 267
Diabet..... 268

Menopauză 268
Ochi 269
Arsuri.....270
Hidropizie.....270
Reîntinerirea organismului după o boală gravă.....270
Puterea de vindecare a oțetului din cidru de mere.271

ANEXA A. Interviuri cu autorul.....275
ANEXA B. Extrase din articole publicate în
revista lunară Czlowiek, Zdrowie, Natura Szaman..281
ANEXA C. Rețete pentru sănătate.....289
ANEXA D. Semne exterioare ale tulburărilor interne297
ANEXA E. Ritmul biologic şi pielea.....301